

スポーツの秋到来!

出前講座を利用してみませんか?

◆スポーツ振興課では次の3つの出前講座を行っています。
お気軽にご利用ください!

「もっと身近にニュースポーツ」

(チャレンジニュースポーツ!) (90分)

・誰もが気軽にできるニュースポーツの紹介をします。

「あなたの体力年齢は?」

(ドキドキ体力チェック) (60分)

・文部科学省の“新体力テスト”を行います。

「スポーツを 楽しみたいあなたへ」 (60分)

・体育施設の紹介や利用方法等の説明をします。



SWANDOME
スワンドーム

スポーツ指導者講習会 『その気にさせる指導をしよう!』

スポーツ指導をするにあたり、遊び心を作らせながら集中させ、人をひきつけるための、指導ポイントを学びます。

日時 11月15日 午後1時～ (午後0時30分～受付)

場所 市民総合体育館 (東体)

定員 80人 (定員になり次第締切)

対象者 体育指導員・スポーツ少年団指導者、
学校関係スポーツ指導者、
競技団体スポーツ指導者等

持ち物 運動着、運動靴、筆記用具

申込み 10月31日 (金) まで



専門トレーナーによるトレーニング指導

あなたのトレーニング、効果的ですか?

11月で
終了!

会場 …市民総合体育館トレーニングルーム

実施時間	10月	11月
午前の部 午前9時～	25日	1日・8日
夜の部 午後6時～	21日・28日	5日

※トレーナー指導を受ける際は、オリエンテーションを受けてください。
(午前の部 9:30～・夜の部 18:30～)

無料!健康スポーツドック

～あと2回、急いで申し込みを!～

10月で
終了!

会場 …やまびこスケートの森トレーニングセンター

実施時間	10月
昼の部 午後2時～	23日
夜の部 午後6時30分～	30日

※期間中、やまびこスケートの森トレーニングセンターを1回600円でご利用いただけます。



万物みな晴れやかになる季節
「スポーツの秋」を
満喫しましょう!

◆お問い合わせは…
スポーツ振興課
☎ 22-8800
FAX 22-8808

スポーツ フラッシュ

10/5

第13回市内 エースドッジボール大会

37チームが参加し、県大会出場を目指し
熱戦が繰り広げられました。



スポーツ教室等 おしらせ

小中学生フィギュアスケート教室
(定員20名)

◆日時 11月10日～12月15日

毎週月曜日(全5回)

午後6時～8時

◆場所 やまびこスケートの森

アイスアリーナ

◆対象 市内在住の小中学生

◆対象 親子ボウリング教室(定員20組)

◆日時 11月15日～12月13日

毎週土曜日(全5回)

午後7時～8時30分

◆場所 スポルト岡谷

◆対象 市内在住の小中学生4～6
年生および中学生の親子

カーリング教室(定員40名)

◆日時 11月16日～2月8日

毎週日曜日(全4回)

午後4時～7時

◆場所 やまびこスケートの森

アイスアリーナ

◆対象 市内在住の方

小中学生バドミントン教室(定員30名)

◆日時 11月17日～1月26日

毎週月曜日(全8回)

午後7時～9時

◆場所 市民総合体育館

◆対象 市内在住の小学4年生か
ら中学生

女性3B体操教室(定員20名)

◆日時 11月18日～12月16日

毎週火曜日(全5回)

午後7時30分～9時

◆場所 市民総合体育館2B会議室

◆対象 市内在住在勤の一般女性

小中学生アイスホッケー教室(定員50名)

◆日時 11月23日～2月1日

日曜日または祝日(全8回)

午後3時15分～5時45分他

◆場所 やまびこスケートの森

アイスアリーナ

◆対象 市内在住の小中学生

女性バレーボール教室(定員40名)

◆日時 11月25日～1月27日

毎週火曜日(全8回)

午後7時～9時

◆場所 岡谷北部中学校体育館

◆対象 市内在住在勤の一般女性

女性ソフトバレーボール教室(定員25名)

◆日時 11月25日～1月27日

毎週火曜日(全8回)

午後7時～9時

◆場所 市民総合体育館

◆対象 市内在住在勤の一般女性

☆申込み、詳細事項については、
スポーツ振興課までお問い合わせ
させていただきます。

学校体育施設調整会議

小・中学校の体育施設の予約調
整会議を開催しますので、時間厳
守で登録通知書を持ってお集まり

ください!

12月分 11月16日(日)

◇時間…中学校 午前10時～
小学校 午後1時～

◇場所…市民総合体育館会議室

スワンドームの
シンボル
マーク決定!



スワンドームにシンボルマーク
を用いた、看板とバナー(垂れ幕)
を設置しました。マークシールを
ご希望の方は窓口でお申しくだ
さい!

11月
ファミリースポーツデー

岡谷市民総合体育館
市民無料開放

日 時…11月16日(日)

午前9時～午後4時

体育指導員(3名)がいますの
で、お気軽に声をかけてください。

11月
ファミリースケートデー

やまびこスケートの森
アイスアリーナ 市民無料開放

日 時…11月8日(土)

正午～午後5時

スケート指導員によるワンポイ
ントレッスンは無料です。受付られ
ます。

～ご利用ください～

●連絡先

岡谷市田中町三丁目7番28号

☎23-2201・☎24-3018

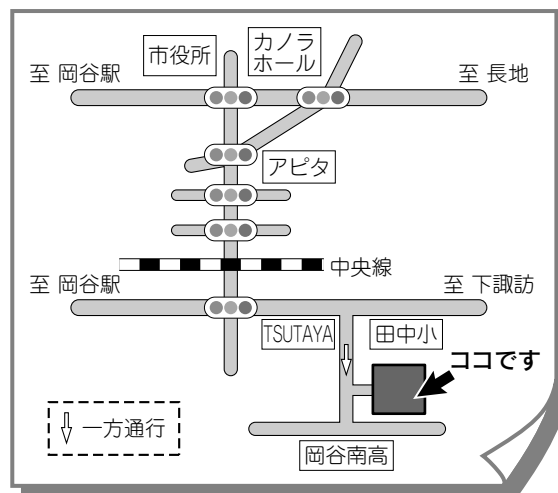
●開館時間

月曜日～金曜日 午前9時～午後9時30分

土、日曜日 午前9時～午後5時

●休館日

祝日、年末年始



岡谷市 勤労会館

- ・大会議室、小会議室、和室などあります。
- ・打ち合わせ、講習会、研修会などにご利用ください。



◀ 勤労会館大会議室

諏訪湖に出て 地域を知る講座



◀ 諏訪湖でボート

「テクノプラザおかや」ジョイント講座



▲「デジカメ」をパソコンで活用してみよう！

スポーツチャレンジ講座



▲ステップ・エクササイズ

「料理のこころ」 幸せ講座

▶ 休日の晩ご飯



岡谷太鼓祭り『MINAKOIわっさか』参加



▲チーム名「みんなこい勤青」 “わっさか賞” を受賞

「ハワイの文化」 体験講座

▶ ハワイアン・ソング・コンテスト



自主グループ

● 保育園での演奏会



▲吹奏楽グループ (あんこ〜る)

● 「イルフプラザ」でのコンサート



▲ゴスペルグループ (B.O.C)

岡谷市 勤労青少年ホーム

— 若いみなさんの自分向上、リフレッシュ、
チャレンジ、仲間づくりの場 —

入居希望の方は、
勤労ホームまで！



ようこそ“勤青ホーム”へ

