



バレーボール教室を  
開催しました



## 7/27 サントリー・サンバース バレーボール教室

Vリーグ「サントリー・サンバース」の選手たちの指導を受講生たちは目を輝かせながら熱心に受けていました。

## 毎週開催！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？～

せっかくのトレーニングも自分の体力や目的に合っていないければ逆効果。専門のトレーナーの指導により、効果的なトレーニングメニューを探してみませんか？

会場 …市民総合体育館トレーニングルーム

実施時間	8 月	9 月
昼の部 午前9時～	30日(土)	6日(土)、13日(土)、20日(土) 27日(土)
夜の部 午後6時～	26日(火)	2日(火)、9日(火)、17日(水) 24日(水)、30日(火)

※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～)

## 健康スポーツドック (無料)

～あなたの体、チェックしてみませんか？～

健康な体づくりのため、無料で健康スポーツドックを実施しています。この機会に自分の体、体力をしっかりチェックしてみませんか？

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	8 月	9 月
昼の部 午後2時～	開催しません	11日(木)、25日(木)
夜の部 午後6時30分～		4日(木)、18日(木)

**特典** 申込者は10月31日(金)まで、やまびこスケートの森トレーニングセンターが1回600円でご利用いただけます。

夏本番!!  
暑さになんか  
負けないぞ!

◆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



## 7/26 第18回 市民ローラースケート大会

50名の参加があり、気持ちよく滑りながら、自分の目標に向かってチャレンジしました。



7/27

サントリー・サンバーズ  
vs 岡谷工業高校  
公開練習試合

Vリーグ王者のサンバーズと高校No.1の岡工がレベルの高い試合を間近で見せてくれました。結果はセットカウント3-0でサンバーズが勝ちました。

## スポーツ教室募集

ヘルスフィットネス教室

(定員20名)

◆日時 9月12日～12月12日

毎週金曜日(全14回)

午後7時～午後8時30分

◆場所 やまびこスケートの森

トレーニングセンター

◆対象 市内在住・在勤の一般男女

## お知らせ

履物と傘、

お忘れではありませんか？

スワンドーム玄関に放置されていた履物と傘をお預かりしてあります。お心当たりの方は、市民総合体育館事務室までお申し出ください。申し出のないものにつきましては、9月30日(火)以降に処分させていただきます。ご了承ください。

なお、履物や傘は必ずお持ち帰りください。

## 市民プールより

8月31日(日)は諏訪郡市水泳大会のため、9月6日(土)・7日(日)は高体連水泳大会のため

屋外プールは終日利用できません。

また、9月1日(月)から営業時間が変わります。

屋内プール：午後1時～8時30分

屋外プール：午後1時～6時  
〔9月15日(月)をもって屋外プールは閉場〕

## 学校体育館施設調整会議

小・中学校の体育施設の予約調整会議を開催しますので、時間厳守でお集まりください！

9月分 8月24日(日)

10月分 9月21日(日)

◇時間：中学校 午前10時～  
小学校 午後2時～

◇場所：市民総合体育館  
第一会議室

## 9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

期 日：9月21日(日)

時 間：午前9時～午後4時

※体育指導員(3名)がいますので、気軽に声をかけてください。

※屋内水泳プールは有料となります。(午前9時～午後4時)

## 9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：9月13日(土)

正午～午後5時

※スケート指導員による、スピードスケートのワンポイントレッスンは無料です。



イルフプラザ・カルチャーセンター

## 秋の講座



～運動の秋、勉強の秋、イルフプラザで秋のひとつきを過ごしませんか～

	講座名	期間・回数・定員	内容	講師	受講料	材料費
昼	～気軽に楽しもう～ <b>茶道教室</b> 午前10時～正午	10/5・10/12 10/18・10/26 4回 定員20人	和室での作法やマナーを学び、茶会での基本的な客作法を身につけます。	成瀬 里子先生	400円	1,000円
	<b>花園キルト</b> ～簡単ロマンチックバックを作ろう～ 午前10時30分～午後0時30分	10/8・10/29 11/12・11/26 4回 定員20人	優しい花柄の、オリジナルバックを作ってみませんか。一度も針を持ったことのない方でも、お気軽に参加ください。	牧野まゆみ先生	400円	4,800円
	～楽しく踊ろう～ <b>社交ダンス</b> 午後1時30分～3時30分	9/19・9/26 10/3・10/10 4回 定員20人	健康に、ストレス解消に、音楽に合わせて楽しく踊ってみませんか。	吉江 保先生	400円	無料
夜	～暮らしに役立つ～ <b>ペン習字</b> 午後7時～9時	9/26・10/3・10/10 10/17・10/24 5回 定員20人	パソコン等の文字が多い中、自筆が求められる場面もまだまだあります。自筆に自信のない方、きれいな字を身につけよう。	秋山 映湖先生	500円	1,000円
	<b>「漢字」を学ぼう</b> 午後7時～9時	10/9・10/16・10/23 10/30・11/6 5回 定員20人	漢字が得意な人、苦手な人、「漢検」を受験したいと思っている人、漢字を学んで国語力をつけよう。	今井 照代先生	500円	1,050円

申込み **8月22日(金)** 午前9時より受付開始 定員になり次第締め切ります。

受付初日は、電話による申込みはご遠慮ください。

- ◆対象者 どなたでも受講できます。
- ◆託 児 ご希望の方は、講座開講7日前までにご連絡ください。
- ◆持ち物 筆記用具（社交ダンスは上履き靴も必要となります）

受講料、材料費等を添えて  
イルフプラザ「カルチャーセンター」  
に申し込みください。 ☎24-8401

### 川岸公民館

## 生活講座 開設のお知らせ

祭りを楽しく、より身近なものにするために

科目 御柱の歴史  
期間 9月18日(木)・9月25日(木)  
時間 午後7時～9時  
場所 川岸公民館 2階 講堂  
定員 80人 (定員になり次第締め切り)  
講師 宮坂 清 先生 (手長神社宮司)  
受講料 無 料

☆☆☆ 先着順 ☆☆☆



## 秋の夜長を 公民館で楽しむ オペラ

ヴェルディの乾杯に始まり  
シュトラウスの乾杯に終わるコンサート

北原 智栄美 (ソプラノ) [藤原歌劇団準団員]

皆川 信弘 (テノール)

松野 晴恵 (ピアノ)

**入場  
無料**

日時 9月5日(金) 午後7時～8時30分

会場 川岸公民館 2階講堂

◆申込みは川岸公民館まで直接窓口か電話またはFAXで申し込みください ☎23-2200 ☎23-1681  
自家用車にてお越しの方は、乗り合わせてご来館をお願いします。

## 第2回 生涯学習大学

# 「アジアと日本の“山の民”」

— 狩猟・採集の民族考古学 —



東京大学大学院人文社会系研究科助教授

講師 佐藤宏之先生

とき 8月26日(火)  
午後7時～9時 **聴講無料**

ところ 岡谷市中央町1-11-1  
イルフプラザ  
カルチャーセンター 多目的ホール

☆申込み イルフプラザ・カルチャーセンターへ  
電話、窓口等でお申込み願います。  
☎24-8401  
☎24-8442

託児サービスを希望される方は、事前にお申し込みください。

### ◆講師プロフィール

1956年(昭和31年)仙台市生まれ。  
1982年東京大学文学部考古学専修課程卒業、  
1988年法政大学大学院人文科学研究科日本史学  
専攻修士課程入学。  
1991年同博士後期課程進学。1982年以来、東京  
都埋蔵文化財センター調査研究員として多くの  
発掘を手がける。その後、東京大学大学院人文  
社会系研究科助教授に就任して活躍中。論文に  
「おと陥し穴猟と縄文時代の狩猟社会」ほか多数。  
著書に『日本旧石器文化の構造と進化』『ロ  
シア狩猟文化誌』『北方狩猟民の民族考古学』  
など。

## 郷土学習館 市民講座 ～おかや文化財めぐり～ 五兵衛汐

日 時	内 容
8月30日(土) 午前10時～	武井五兵衛が拓いた汐 — 当時の諏訪の姿 —
9月6日(土) 午前10時～	小田野上汐を拓いた背景 — 他村の農業用水 —
9月13日(土) 午前10時～	小田野下汐を拓いた背景 — 自分村の用水汐 —
10月4日(土) 午前9時～	小田野上汐上流と下汐 — 落合から下汐間踏査 —
10月18日(土) 午前9時～	小田野上汐中流～下流 — 中村から長地学習館間踏査 —

講師：蟹江文吉先生

★資料、バス代につきましては、実費をいただきます。

★申込み・問合せ 郷土学習館 ☎26-7545

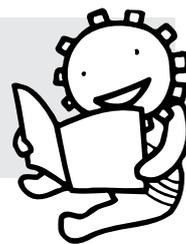
## 第2回 こどもと絵本を 結ぶ講座

読み聞かせをすることによって  
親子で楽しい時間を過ごしましょう！

**日時** 8月29日(金) 午後1時30分～3時  
**場所** イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール  
**講師** 市村 久子 先生

### 講師プロフィール

栃木県出身、読書運動家、幼稚園教諭  
絵本「おおきな おおきな おいも」は  
先生の実践教育から生まれました。



◆託児サービスがありますので、  
希望者は事前にお申し込みください！

問い合わせは…  
イルフプラザ **こどものくに**

☎24-8403 ☎24-8443