



## エースドッジボール

### 実技指導・審判講習会

**主催** 長野県エースドッジボール協会

- 日時** 8月25日(水) 午後7時～
- 場所** 市民総合体育館スワンドーム
- 対象者** 18歳以上の一般男女
- 講習代** 無料
- 持ち物** 上履・ホイッスル・ルールブック(お持ちの方)

当日、直接会場へ  
お越しください!

#### スポーツサークル紹介

## きらり☆スポーツライフ No.5

平成3年4月にクラブが発足し、現在部員は約40名。幼児(3歳)から小学3年生までが午前9時30分から、小学4年生から中学生までが午前10時45分からと、クラスを分けて練習しています。音楽に合わせて、ボール・ロープ・リボン等、新体操の用具を使って演技をしたり、操作の練習をします。基礎トレーニングとして、柔軟やバランス・跳躍等で、身体を日々鍛えています。年に1回の発表会を目標に、今はみんながんばっています。今年度は来年3月6日(日)に、スワンドームで開催しますので、みなさん見に来てください。参加してみたい方も待っています。

### 『ジュニア新体操クラブ レインボー』

代表/水谷 悦子さん

活動/市民総合体育館

毎週土曜日 午前9時30分～正午



◇このコーナーへの掲載希望の方は、スポーツ振興課までご連絡ください

がんばれニッポン!  
アテネオリンピック  
日本選手団の健闘を祈ります

◆お問い合わせは…

スポーツ振興課

☎ 22-8800

FAX 22-8808

## サントリー・サンバース バレーボールクリニックに参加して



前から憧れていた選手や、現在活躍している若手選手と、直接パスできるなんて…シート練習していただけるなんて…。夢のようなできごとでした。雲の上のような選手のみなさんのパワーをいただいて、これからの練習にまた、熱くなれそうです。サントリー・サンバースの選手のみなさん、ありがとうございました。  
ママさんバレーボール参加者代表

## スポーツ教室 募集のおしらせ

バドミントン教室(定員30名)

◆日時 9月6日～11月8日

毎週月曜日(全8回)

午後7時～午後9時

◆場所 市民総合体育館

◆対象 市内在住の勤の一般男女  
(高校生以上)

◆申込 9月1日(水)まで



## 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11日(土)

正午～午後5時

※スピードスケートのワンポイント

レッススが【無料】で受けられます。

ます。

## 9月 ファミリースポーツデー

市民総合体育館

市民無料開放

日時：9月19日(日)

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、庭球場は有料となります。(午前9時～午後4時)

## 体育施設予約の 調整会議

調整会議

学校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21日(土)

10月分 9月19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

※会議に参加される際には、必ず

「学校体育施設開放利用団体登録許可証」をお持ちください。

録音可証」をお持ちください。

## 市民プールからの おしらせ

おしらせ

8月29日(日)は諏訪郡市水泳大会のため、屋外プールは終日利用できません。

また、9月6日(月)から、市民水泳プールの営業時間が変わります。

屋内プール：午後1時～8時30分

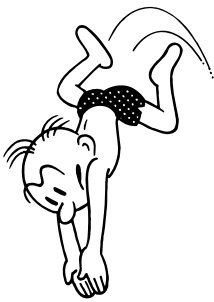
屋外プール：午後1時～6時

なお、9月15日(水)をもちまして屋外プールは閉場となります。

して屋外プールは閉場となります。

して屋外プールは閉場となります。

して屋外プールは閉場となります。



個別相談日を新設！アナタだけのメニューを作ろう!!

市民総合体育館トレーニングルーム

## 専門トレーナーによるトレーニング指導

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
第1・第3・第5 火曜日 午後6時～	31日	7日/21日
第2・第4 土曜日 午前9時～	21日/28日	11日/25日

※個別相談日(毎月第3火曜日・第2土曜日 8月は第3土曜日)  
8/21 減量・リハビリ相談 9/11 スポーツ競技力アップ相談  
9/21 減量・ダイエット相談  
前日までにスポーツ振興課へ申し込みを!

毎週土曜日開催!

## 無料!健康スポーツドック

～あなたの体、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
午後の部 午後2時～	21日	4日/18日
夜間の部 午後6時～	28日	11日/25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円で利用できます。  
※本年度は9月をもって終了となります。



イルフプラザ・カルチャーセンター

## 秋の講座



～この秋、カルチャーセンターで自分の趣味を増やしませんか～

	講座名	期間・回数	内容	講師	受講料	材料費等	持ち物
昼	～さわやかな汗、 流しませんか～ <b>エアロビクス</b> 定員30人	10/18 10/25 11/8 11/15 11/22 (月曜日 全5回) 午後1時30分～ 3時30分	ついつい食べ過ぎてしま う季節。エアロビクスで、 さわやかな汗を流しながら、 体を精一杯動かして、体を ひきしめてみませんか。	長林みどり 先生	400円	250円程度 (保険料)	タオル 上履き他
	<b>旬の料理教室</b> 定員30人	10/1 10/8 10/15 10/22 (金曜日 全4回) 午前9時30分～ 11時30分	食べ物がおいしい季節。 食材も使い方で、色々な味 を楽しめます。旬の食材を 使って、バラエティーに富 んだ料理を学びます。	百瀬 博子 先生	400円	3,200円	エプロン 三角巾 筆記用具
夜	～漢検準2級合格を 目指して～ <b>漢字を学ぼう</b> 定員20人	10/7 10/14 10/21 11/4 11/10 ※11/10のみ水曜日 (木曜日 全5回) 午後7時～9時	ワープロ文書があふれて いる今、もう一度漢字の成 り立ちや書き取りについて 学びませんか。	今井 照代 先生	500円	1,050円	筆記用具
	～ネイルケアから 始めませんか～ <b>ネイルアート</b> 定員20人	9/28 10/12 10/19 10/26 (火曜日 全4回) 午後7時～8時30分	あなたの指先を素敵にド レスアップ! ネイルケアの 基礎からアートまで、芸術 の秋にふさわしい、おしゃ れをしてみませんか。	原田友紀子 先生	400円	2,400円	マニキュア ハンドタオル 筆記用具 ボウル他
	～神話と オリンピックの国～ <b>ギリシャ まるかじり講座</b> 定員30人	10/4 10/18 10/25 (月曜日 全3回) 午後7時～9時	アテネオリンピックの年。 文明発祥の地と言われるギ リシャについて、生活・文 化等を学び、理解を深めて みませんか。最終日には、 ギリシャ料理も味わいます。	所 清司 先生 清水 澄久 先生	300円	1,000円	筆記用具 エプロン 三角巾

申込み受付 **8月28日(土)** 午前9時より昼、夜の部ともに先着順にて受付開始!

対象者 どなたでも受講できます。

講座にはすべて託児があります。  
(ご希望の方は、講座開講7日前までにご連絡ください)

★受講料、材料費等を添えて直接イルフプラザ・カルチャーセンターへお申込みください。

★受付初日は、電話による申込みはご遠慮ください。

**問合せ** イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401 ☎24-8442

## GOSPEL WORKSHOP

ゴスペル with Butch Heyward

日時 8月22日(日) 午後2時30分受付 午後3時開講

場所 イルフプラザ3階 ダンス・音楽室

講師 ブッチ・ハイワード

全米で広く敬愛される教会奏楽者。伝説のゴスペルアーティストと呼ばれ、30年におよぶ音楽活動で制作したゴスペル曲は1500曲にのぼる。

定員 100名 受講料 3,500円

持ち物 筆記用具、カセット・MD等の録音機器、飲料水

申込み 森田さん(☎090-8329-1982)まで

あなたは、もうゴスペルに出会いましたか?  
この素晴らしい世界をのぞいてみませんか?  
ゴスペルはあふれる喜びの歌声 魂の解放!  
諏訪地区初の黒人講師による本格的ゴスペル  
講座です。



市立岡谷蚕糸博物館  
開館40周年記念特別展

# 「カイコとシルクの魅力・ふしぎ展」記念講演

## ラオスとシルク

**日時** 8月28日(土) 午後3時～

**場所** 市立岡谷蚕糸博物館

**講師** チャンタソン・インタヴォン 先生  
大矢 劔治 先生

魅力あふれるシルクは世界各国の人々から羨望の的として愛され続けてきました。東南アジア唯一の内陸国ラオスでも、シルクは民族固有の伝統文化として、母から娘へと大切に受け継がれ、守り育まれてきています。ラオスのシルクの魅力にふれてみましょう。

**入場無料**

◆お問い合わせは…

市立岡谷蚕糸博物館  
☎22-5854



チャンタソン・  
インタヴォン 先生

1953年ラオス、ヴィエンチャン生まれ。1974年、日本政府国費留学生として来日。1977年から外務省研修ラオス語講師。1982年、ラオスの子どもに絵本を送る会を設立し、ラオス語図書の出版、配布、情操教育施設運営などラオスの子どもたちの生活、教育環境整備のために活動を続ける。



大矢 劔治 先生

1947年生まれ。1971年、東京農業大学農学部卒業。1973年、千葉大学大学院園芸学専攻修士課程造園学専攻修了。2002年よりラオス政府計画協力委員会地域開発計画職員研修アドバイザーとして活躍の場を広げている。

## 生涯学習大学

長年取り組んできた研究の一部を紹介するとともに、再生医療の現状、問題点、将来についてビデオ、スライドを用いて分かりやすくお話しします。

### 講師プロフィール

1945(昭和20)年東京都狛江市に生まれ、乳児期より長野県上伊那郡辰野町で育つ。1964(昭和39)年、諏訪清陵高校卒業。1970(昭和45)年、信州大学医学部卒業。

信州大学医学部小児科講師、助教授を経て平成5年東京大学医科学研究所教授、平成11年より、京都大学大学院医学研究科発達小児科学(小児科)教授として活躍中。専門分野は小児の血液・悪性腫瘍。

現在、日本小児科学会理事、日本血液学会理事、日本炎症・再生医学会理事、日本造血細胞移植学会理事、日本小児血液学会理事、日本再生医療学会理事、日本遺伝子治療学会幹事などの学会役員、厚生科学審議会委員長など文科省、厚労省の各種委員として多方面において活躍中。



講師 中畑 龍俊 先生  
京都大学大学院  
医学研究科小児科学教授

### 第2回

中畑龍俊先生講演会

「21世紀の新しい医療」

〜再生医療〜

**日時** 8月29日(日)

午後1時30分～3時30分

**会場** イルプラザ・カルチャーセンター

多目的ホール 入場無料

**申込み** 電話、FAX、窓口等でお申し込みください

**問合せ** イルプラザ・カルチャーセンター  
☎24-8401 ☎24-8442

### 第1回

## こどもと絵本を 結ぶ講座

聴講無料

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** 9月6日(月) 午後1時30分～

**場所** イルプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

**講師** 下沢 洋子 先生



### 講師紹介

長野県飯田市立上郷図書館館長 絵本や児童図書に造詣が深く、図書館での「おはなしの会」などで、子どもたちに絵本の読み聞かせを行っている。

◆託児サービスがありますので、希望者は事前にこどものくにへお申し込みください!

問い合わせは…

イルプラザ **こどものくに**  
☎24-8403 ☎24-8443