

スポーツ

体育館予約調整会議について

○市民総合体育館

(スワンドーム)

3月分 2月6日(月)

午後7時～

場 所：市民総合体育館

第2 A会議室

○学校体育施設調整会議

3月分 2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

第1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。

ファミリースポーツデー

市民総合体育館を市民のみならず無料で開放します。

期 日：2月19日(日)

時 間：午前9時～午後4時

体育指導委員(3名)がいますのでわからない事など気軽に声をかけてください。

ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンター

市民無料開放

日 時：2月18日(土)

午前8時～午後9時

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：2月11日(土)

25日(土)

午前10時～午後3時

スポーツ教室

スポーツ振興課

☎22-8800

一般対象

すいすいウオーク教室(全5回)

期 間：2月14日(火)～

3月14日(火) 毎週火曜日

対 象：市内在住・勤務の方

(高校生以上)

時 間：午後1時50分～2時50分

場 所：市民屋内水泳プール

定 員：20名



親子で楽しく作って食べよう!

親子の料理教室

～食事は大切なコミュニケーション～



今、ひとりで食べている「孤食」の子どもが増え、心と体に影響を与えています。忙しい時代だからこそ、大人も子どもも食事の大切さを自覚し、食事の時間をコミュニケーションの場にしていきたいものです。

岡谷市食生活改善推進協議会では親子の料理教室を開催します。お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんとのお参加も大歓迎です。食改おばさんと一緒に楽しく料理をつくりましょう!

日時・時間・定員	場 所	献 立	講 師	対象者	材料費	持ち物	申込み・問合せ
2月4日(土) 午前9時30分～ 午後1時 《30名》	保健センター 栄養指導室	「おすしでパーティ！」 ☆バラの花ずし ☆バラエティーずし	食生活改善推進 員のみなさん	市内の 小学生 とその 家族	300円	エプロン 三角巾 筆記用具	1月18日(水)より 健康推進課 ☎23-4811 (内線1182)
2月25日(土) 午前9時30分～ 午後1時 《30名》	川岸公民館 実習室	☆お吸い物 ☆みるくかん ☆さつま餅	「食改すずしろ」 のみなさん		300円		1月25日(水)より 川岸公民館 (☎23-2200)

川岸公民館

「冬の特別講座」

そば打ち講座（午前の部）

&

おやき講座（午後の部）

期 日 2月4日（土）

申込み

1月23日（月）から受付開始！

材料費等を添えて直接川岸公民館の窓口でお申し込みください。（電話、FAXでの申込みはご遠慮ください）
『午前・午後の重複受講も可』

対象

そばの打ち方・おやきの作り方を覚えたい方

問合せ

川岸公民館 ☎23-2000

会場

川岸公民館 実習室

持ち物

筆記用具
エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用タッパー、

費用

500円（材料費等）

講師

手打ちそばの会
小田切 明剛 先生
小田切 弘子 先生

定員

15名

時間

午後1時30分
～3時30分

手作りの味を満喫し、残りはお家におみやげとして…。

地域の食材を使って、伝統的な郷土料理「おやきづくり」に挑戦します。自宅で美味しく作るちょっとしたコツを伝授。



おやき講座

定員

10名

時間

午前10時～正午

信州といえば「そば」。地元川岸のそば打ち名人が秘伝の技を伝授します。そば打ちを体験した後は、みんなで楽しく試食しながら、そばの魅力を味わいます。



そば打ち講座

＝公開講座（講演会）のお知らせ＝

ここがポイント！

後悔しないための糖尿病予防

～糖尿病について詳しい医師からじっくり話が聴けるチャンスです！～

糖尿病になる人は全国で増加しており、岡谷市でも年々増加傾向にあります。

糖尿病は自覚症状が少なく、知らないうちに進行する病気です。そこで、後悔しないために、今からできる予防法について学んでみませんか？

この機会にぜひご参加ください。

日時

1月21日（土） 午後1時30分～3時

場所

おかや総合福祉センター 諏訪湖ハイツ 大会議室

講師

信州大学医学教育センター センター長
相澤 徹 医師

参加費

無 料

※お申し込みは必要ありません。公開講座ですので、お気軽にお出かけください。

☆問合せ 健康推進課（内線1185）