



# 「この指とまれ☆しなの」

〒389-1312上水内郡信濃町富濃1945-2 TEL/FAX.026-255-5298

URL <http://konoyubi-shinano.com> E-mail [info@konoyubi-shinano.com](mailto:info@konoyubi-shinano.com)

スポーツクラブ

026 BIG

私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。

## 紅葉ウォーキング

### 紅葉を見ながら信濃町の秋を満喫!

日時 **10月29日(土)** 雨天時は10月30日(日)に順延します。

日程 ☆受付 8:45～ 黒姫駅西口

☆スタート 9:00

☆昼食 12:00予定

☆解散 15:00予定

対象者 町内外の年齢問わず健康な方(小学生以下は保護者同伴)

参加費 会員は無料 会員以外は300円

コース 約12Km(状況によりコースを変更する場合があります)

黒姫駅西口⇒ 町民の森 ⇒ 黒姫スキー場コスモプラザ ⇒

童話館・御鹿池(昼食) ⇒ 町民の森 ⇒ 赤渋 ⇒ 黒姫駅西口

持ち物 水分補給の飲料水、昼食、雨具、ビニールシート、あれば熊鈴、着替え等

申込み 10月21日(金)までに事務局に電話にて申し込むか、FAXにて申し込んでください。

TEL/FAX番号 026-255-5298

※当日の参加も受け付けますが、できるだけ事前申し込みをお願いいたします。

その他 ☆はきなれている靴をお勧めします。帽子は必ず着用してください。

☆道路を歩行している間、参加者の皆様は通常の歩行者として扱われ、主催者や道理管理者は一切の責任は負いません。各自の責任において交通規則を守り、安全には十分気を付けて歩行してください。

☆参加者は、万全の健康管理のもとにご参加ください。けが等については、応急手当はしますがその後については、会員はスポーツ安全保険、会員以外はクラブ指定の普通傷害保険の範囲内のみで対応します。

☆前日の公共放送で降水確率が50%以上の場合は中止します。

☆当日の問い合わせ先:事務局(酒井) 携帯090-8741-0541

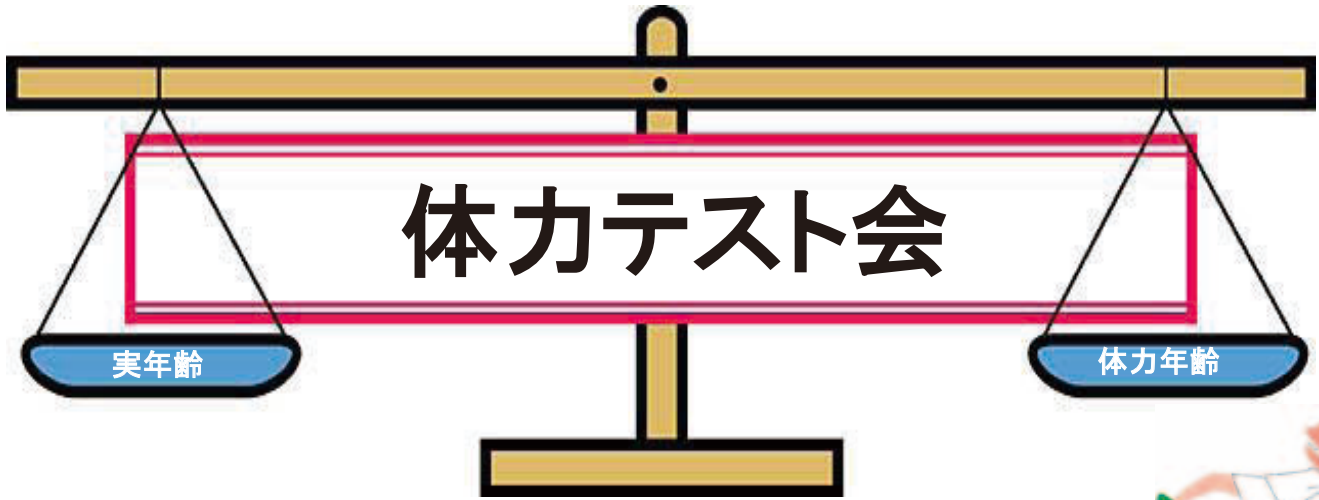


氏名		年齢	
住所		電話	
緊急連絡先			

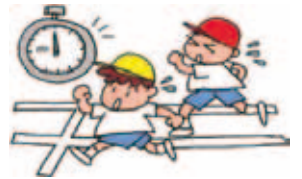


近年、体力年齢の低下が進んでいると言われています。  
自分は「体力年齢は若い」と思っている あなた！  
実際はどうでしょう？

簡単なテストですので、気軽に参加してみませんか？



- 日時** 10月19日(水) 受付19:00
- 場所** 柏原体育館
- 対象者** 小学生以上の町民の方
- 参加費** 無料
- 持ち物** 上履き・汗拭きタオル・水分補給の飲み物



50年前の野球小僧 集まれ！！

## ソフトボール交流大会

いづなスポーツクラブVSこの指とまれ☆しなの

- 日時** 10月16日(日) 受付8:00
- 場所** 信濃町古間グラウンド
- 対象者** 60歳以上誰でも(女性は年齢制限なし)
- 参加費** 一人200円
- 申込み** チームでの参加・個人での参加を受け付けます。  
10月12日までに事務局までお電話ください。



※雨天の場合またはグラウンドコンディション不良の場合は大会中止とします。

## 【10月のスケジュール】

※みんなで楽しく誰でも水泳教室:10/11(火)は休館日のためお休みです。

日	曜日	教室名	場所	時間
1	土	ノルディック・ウォーク	集合:笹ヶ峰・グリーンハウス前	9:30~12:00
		カヌーポロ教室	野尻レイクサイドホテルマリンパーク内	10:00~12:00
		書道教室	地域交流施設	14:00~15:30
		バスケットボール教室	柏原体育館	19:00~21:00
2	日			
3	月			
		社交ダンス教室	地域交流施設	19:30~21:00
4	火	みんなで楽しく誰でも水泳教室	ウェルネス倶楽部	19:00~20:30
5	水	雀荘☆この指とまれ	地域交流施設	14:00~16:00
		転倒予防教室	総合会館	14:00~15:30
		ソフトバレーボール&バレーボール教室	柏原体育館	19:00~20:30
6	木			
7	金	ハーモニカ教室	地域交流施設	10:00~11:30
8	土	カヌーポロ教室	野尻レイクサイドホテルマリンパーク内	10:00~12:00
		バスケットボール教室	柏原体育館	19:00~21:00
9	日			
10	月	フォークダンス教室	総合会館	13:30~15:00
		社交ダンス教室	地域交流施設	19:30~21:00
11	火	編み物教室	地域交流施設	14:00~16:00
12	水	雀荘☆この指とまれ	地域交流施設	14:00~16:00
		転倒予防教室	富士里支館	14:00~15:30
		ソフトバレーボール&バレーボール教室	柏原体育館	19:00~20:30
13	木	卓球教室	柏原体育館	19:30~21:00
14	金	はじめての太極拳教室	地域交流施設	19:30~20:30
15	土	ノルディック・ウォーク	集合:富士里支館駐車場	9:30~12:00
		カヌーポロ教室	野尻レイクサイドホテルマリンパーク内	10:00~12:00
		書道教室	地域交流施設	14:00~15:30
		バスケットボール教室	柏原体育館	19:00~21:00
16	日			
17	月			
18	火	みんなで楽しく誰でも水泳教室	ウェルネス倶楽部	19:00~20:30
19	水	雀荘☆この指とまれ	地域交流施設	14:00~16:00
		転倒予防教室	地域交流施設	14:00~15:30
		ソフトバレーボール&バレーボール教室	柏原体育館	19:00~20:30
20	木			
21	金	ハーモニカ教室	地域交流施設	10:00~11:30
22	土	カヌーポロ教室	野尻レイクサイドホテルマリンパーク内	10:00~12:00
		バスケットボール教室	柏原体育館	19:00~21:00
23	日			
24	月	フォークダンス教室	総合会館	13:30~15:00
		社交ダンス教室	地域交流施設	19:30~21:00
25	火	編み物教室	地域交流施設	14:00~16:00
		みんなで楽しく誰でも水泳教室	ウェルネス倶楽部	19:00~20:30
26	水	雀荘☆この指とまれ	地域交流施設	14:00~16:00
		転倒予防教室	地域交流施設	14:00~15:30
		ソフトバレーボール&バレーボール教室	柏原体育館	19:00~20:30
27	木	卓球教室	柏原体育館	19:30~21:00
28	金	はじめての太極拳教室	地域交流施設	19:30~20:30
29	土	カヌーポロ教室	野尻レイクサイドホテルマリンパーク内	10:00~12:00
		バスケットボール教室	柏原体育館	19:00~21:00
30	日			
31	月			



# 2016 ゴルフ交流大会



- ☆期日 10月20日(木)
- ☆会場 タングラム斑尾東急ゴルフクラブ
- ☆料金 諸費用1,000円 プレー料金6,680円(昼食、入浴、パーティー時のソフトドリンク、軽食)
- ☆募集人数 10組40名 個人、組申込み可能 ※定員になり次第締め切らせていただきます。
- ☆申込み 事務局までお電話をお願いします。TEL:026-255-5298



## スポンサーのご紹介



「この指とまれ☆しなの」へのご支援をありがとうございます(順不同・敬称略)

名前	住所	電話	名前	住所	電話
ホテル アスティ くらひめ	信濃町黒姫山3884-298	026-255-3181	丸山歯科医院	信濃町柏原434-5	026-255-5511
ゴルフショップウイングス	長野市赤沼2530-2	026-251-3665	(有)三恵測量建設	信濃町柏原390-1	026-255-3518
(有)高原産業	信濃町柏原2530-8	026-255-2665	(株)中村板金	信濃町柏原951	026-255-4044
喫茶わたぼーし・ホビーメイト タカトウ	信濃町柏原55	026-255-2406	(有)信濃自動車工場ハートピアしなのSS	信濃町柏原2390	026-255-3191
(株)佐藤工務所	信濃町古間駅前	026-255-2210	(有)信濃製作所	信濃町平岡2013-4	026-255-5500
杜乃蔵	信濃町柏原2384-13	026-255-5688	ハトヤモータース	信濃町柏原76	026-255-2310
信濃水道	信濃町古間509-2	026-255-2328	カネコ美容院	信濃町古間925-2	026-255-3071
介護ショッパー期・サラダ館黒姫駅前通り店	信濃町柏原2552-8	026-251-7120	ヴァリアス カーズ	信濃町古間1435-6	026-217-7108
(有)小口時計眼鏡店	信濃町古間26-1	026-255-2023	カネコデンキ	信濃町穂波76	026-255-2739
服部電気保安管理事務所	信濃町柏原340-2	026-255-2423	ユタカ技工	信濃町古間1461-17	026-255-3836
内田スポーツ店	妙高市関山2065	0255-82-2031	石川酒店	信濃町柏原2934-1	026-255-2420
中藤建設(株)	信濃町古間21	026-255-3321	中村木工所(有)	信濃町柏原2839-7	026-255-5840
妙高高原ゴルフ倶楽部	妙高市関川1074-2	0255-86-4812	(有)仁の蔵	信濃町柏原3996-2	026-255-6523
信濃町リハビリ専門所	信濃町古間924	026-255-0201	北川遊魚	信濃町平岡1241	026-255-2790
(株)東急リゾートサービスホテルタングラム	信濃町古海3575-8	026-258-3677	風間農場	信濃町大井22-6	026-255-5513
(株)千華	信濃町古間45	026-255-5777	MCAST	信濃町野尻3884-564	026-262-1888
(有)野尻湖定期船会社	信濃町野尻254	026-258-2505	マルジウ製パン清水商店	信濃町柏原41-3	026-255-2154
スポーツメイトスナヤマ	信濃町柏原2554	026-255-2073	野尻レイクサイドホテル	信濃町野尻197-2	026-258-2021
ホテル若月	信濃町野尻2014-2	026-255-2577	(有)古澤建築	信濃町富濃1994-3	026-255-4151
日本亭	妙高市関川1416-1	0255-86-3556	NPO法人ざいごう	信濃町富濃1994-3	026-255-4151
公文式 信濃町教室	信濃町古間479-2	080-7008-0751	(株)タツノ	長野市大豆島3397-10	026-251-1090
松本サイクル商会	信濃町古間912-3	026-255-2268	トライトー級建築士事務所	信濃町古間1768-1	090-3067-7227
(株)落影農場	信濃町穂波1222-1	026-255-6152	やなぎさわ美容院	信濃町古間853-2	026-255-2124
みねむら酒店	信濃町古間44-1	026-255-2103	(有)池田商店	信濃町古間656	026-255-2171
(有)ジェットストリーム スピンネーカー	信濃町野尻53-1	026-258-3232	エフ株式会社	飯山市飯山727-1	0269-67-0330
池田興業	信濃町柏原1593-5	026-255-6856			