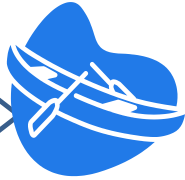




「この指とまれ☆しなの」

〒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

スポーツくじ
BIG
私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。



矢澤一輝さんの 体幹トレーニング



カヌースラローム競技でリオデジャネイロオリンピックに出場した
矢澤一輝さんが信濃町にやってきます！

ロンドンオリンピックでは日本競技史上初の9位！
現役トップアスリートによる指導です。

体幹を鍛えることは全てのスポーツに必要です。
みなさんも1歩上を目指してみませんか！

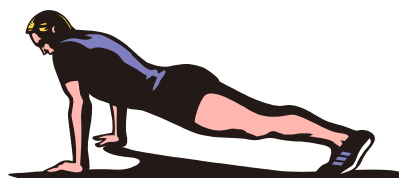
日 時 12月17日 土曜日 午後1時～3時

場 所 信濃町総合体育館

対 象 誰でも

参 加 費 無料

持 ち 物 上履き、水分補給の水、汗拭きタオル



トップアスリートと
触れ合えるチャンス！

!!!今年も「歩くスキー教室」開催!!!

全7回、毎回会場を変えて技術のレベルアップを目指します

歩くスキーは、両手/両足・全身の筋肉をバランスよく使い、運動効率の高い有酸素運動です。老若男女を問わず、健康維持・増進を目指す方、自然を愛する方には最高のスポーツです。冬の林間散策による「森林セラピー」効果が期待できます！自然界の生命力を実感できます。

	期 日	集 合 場 所	講 習 内 容
1回目	12/25(Sun.)	総合体育館玄関ホール	古間グランドにてガイドンス及び基本練習
2回目	01/07(Sat.)	信濃町町民の森入口(柏原)	町民の森にて基本練習、上り下りの練習
3回目	01/21(Sat.)	信濃町町民の森入口(柏原)	旧ラベンダー園周辺にて基本の復習と林間散策、応用練習
4回目	02/04(Sat.)	童話の森ギャラリー・ホール	御鹿山林道散策、応用練習
5回目	02/18(Sat.)	戸隠奥社入口駐車場	奥社入口→鏡池(往復)林間散策、応用練習
6回目	03/04(Sat.)	戸隠中社西駐車場	小鳥が池→鏡池(往復)林間散策、応用練習
7回目	03/18(Sat.)	斑尾高原・山の家駐車場	希望湖周辺散策、応用練習

- ◇ 講習時間 9:00集合 ~ 13:00終了予定 (12/25のみ9:30受付 ~ 12:00終了)
- ◇ 参加料金 会員は無料・非会員は300円/回
- ◇ スキーレンタル (板、靴、ストック)シーズンレンタル7,000円(12/25~3/18) 又は 2,000円/回
- ◇ 保 険 会員はスポーツ安全保険に加入。非会員は保険の加入はありません、活動中に発生した事故及び傷害は、本クラブにおいて一切の責任は負いません。
- ◇ 昼 食 2回目以降は、雪上ランチを楽しみます♪昼食、敷物を持参してください。
- ◇ 服 装 スキーウエア同様で可。但し、脱ぎ着がしやすいように重ね着をする。
下着は、発汗性の高い化繊の物をお勧めします。
転ぶことの多いと予想される方は、手袋の替えをご用意ください。

- * 申 込 み : 必要事項を記入の上、郵送、FAX、E-mail whichever かでお申し込みください。
事務局: 〒389-1312上水内郡信濃町富濃1945-2 TEL/FAX: 026-255-5298
E-mail s-sakai-konoyubi-shinano.com ※申し込み締め切りは開催日の1週間前
- * 個人レッスン: 上記教室以外での個人レッスンを希望される方は、お気軽にご相談ください。
問合せ先: 090-3568-8276(指導員・高橋)
- * 3回目以降の参加の方の条件:
 - ①1回目、2回目両方参加の方
 - ②個人レッスンを受講された方
 - ③前年(或いは前年以前)の教室に3回以上参加された方
 - ④上記に当てはまらない方は、指導者とご相談ください
- * 積雪量、天候、その他の条件によっては、会場/コースの変更もあり得ます。



氏 名		年 齢	
住 所		電話番号	
参加希望日	全てに参加する・または希望日に○を 12/25・1/7・1/21・2/4・2/18・3/4・3/18		
レンタル要	要(シーズン) ・ 要(回) ・ 不要	レンタル要	身長: 靴のサイズ:
緊急連絡先		当日の連絡先	

【12月のスケジュール】

※卓球教室：12月から開催時間が7:00～8:30に変更になります。

※転倒予防教室：12月から会場が第1第2週は総合会館、第3第4は富士里支館になります。

12/14は指導者の都合によりお休みします。

※みんなで楽しく誰でも水泳教室：12/13で本年度は終了します。

※書道教室：12/3は指導者の都合により14:30～16:00に時間を変更します。

日	曜日	教室名	場所	時間
1	木			
2	金	ハーモニカ教室	地域交流施設	10:00～11:30
3	土	書道教室	地域交流施設	14:30～16:00
		バスケットボール教室	柏原体育館	19:00～21:00
4	日			
5	月	社交ダンス教室	地域交流施設	19:30～21:00
6	火	みんなで楽しく誰でも水泳教室	ウェルネス倶楽部	19:00～20:00
7	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	総合体育館	19:00～20:30
8	木	卓球教室	柏原体育館	19:00～20:30
9	金	はじめての太極拳教室	地域交流施設	19:30～20:30
10	土	バスケットボール教室	柏原体育館	19:00～21:00
11	日			
12	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
13	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	19:00～20:00
14	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	総合体育館	19:00～20:30
15	木			
16	金	ハーモニカ教室	地域交流施設	10:00～11:30
17	土	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
18	日			
19	月	休館日		
20	火			
21	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	総合体育館	19:00～20:30
22	木	卓球教室	柏原体育館	19:00～20:30
23	金	はじめての太極拳教室	地域交流施設	19:30～20:30
24	土	バスケットボール教室	柏原体育館	19:00～21:00
25	日	歩くスキー教室	集合：総合体育館	9:30～12:00
26	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
27	火	編み物教室	地域交流施設	14:00～16:00
28	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	総合体育館	19:00～20:30
29	木	休館日		
30	金	休館日		
31	土	休館日		



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	ハトヤモーターズ	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
介護ショップ一期・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			