

「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

野尻湖クリーン作戦！

毎年恒例の野尻湖畔(周辺)の清掃・弁天島周りの清掃です！
信濃町の大イベント「野尻湖トライアスロンin信州信濃町」に向け、
また観光シーズン前に町民みんなの手で野尻湖をきれいにしましょう♪
皆様のご参加をお願いいたします(〇)

7月1日(日)

実施日時

受付 8:30～ 清掃時間 9:00～11:00

集合場所

野尻湖町営駐車場 トイレ横テント

持ち物

帽子、飲水、雨具

参加費

無料

対象者

誰でも(当日受付までお越し下さい)

主催

総合型スポーツクラブ「この指とまれ☆しなの」

後援

野尻湖トライアスロン大会実行委員会・日本たばこ産業(JT)
信濃町・信濃町教育委員会

ボランティア
募集します！



参加者全員に
マフラータオル
さしあげます！

GYROKINESIS®～ジャイロキネシス教室～

今年も開催します。

円や曲線を描くような動きが特徴のエクササイズです。
背骨を動かすことにより体のゆがみを正し、心地よい動きと呼吸法の組み合わせがとても気持ちがいいです。😊



今回の実技指導者はtoto助成を受けて長野県より派遣されています。



【期待される効果】

- インナーマッスルが強化される
- 体が柔らかくなる
- 血液の流れが良くなる
- 肩こりや腰痛の改善
- ストレスの緩和



日	時	木曜日コース 14:00～15:00 全6日間
		6/21 6/28 7/5 7/12 7/19 7/26
場	所	金曜日コース 19:00～20:00 全6日間
		6/22 6/29 7/6 7/13 7/20 7/27
対	象	地域交流施設 1階 大会議室
		誰でも
参	加	会員は無料 ・ 会員以外は500円/回
		浅井 恵子
講	師	DANCE STUDIO MOVING 主宰 GYROKINESIS®ジャイロキネシストレーナー

野尻湖

カヌーツーリング

6/10(日)

日	時	6月10日 日曜日 10:00～12:00
場	所	野尻レイクサイドホテル横集合
対	象	誰でも
参	加	会員は無料 会員以外は500円
持	ち	タオル・着替え
そ	の	濡れてもいい服装・濡れてもいいサンダル(マリンシューズなど) ※水辺のスポーツなので、濡れてもいい服装をご用意ください。 天候によりカッパなどの雨具も必要になります。



スポーツ吹き矢体験教室

スポーツ吹き矢とは、5～10m離れた円形の的をめがけて、息を使って矢を放ちその得点を競うスポーツです。

老若男女問わず誰でも気軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。



☆ 日	時	6/11 月曜日 10:00～11:30	
☆ 日	時	6/20 水曜日 14:00～15:30	
☆ 日	時	6/28 木曜日 10:00～11:30	
☆ 場	所	古間体育館(地域交流施設横)	
☆ 対	象	誰でも	
☆ 参	加	費	会員は無料・会員以外は500円
☆ 其	他	今回のお試し教室で参加者が多かった場合は定期教室を検討します。	

～お知らせします。～



【会員特典について】

- ・5,000円で入会された方は、文科系も含め全教室参加出来ます。
- ・3,000円で入会された方は、文科系の教室のみ参加できます。
- ・会員の方は、ウェルネス倶楽部のプール、ジムの使用料が半額になります。

【ハーモニカ教室について】……2教室開催します。

○初心者コース 第1・第3 金曜日 14:00～15:30

○中級コース 第2・第4 金曜日 14:00～15:30

※場所はいずれも地域交流施設です。

興味のある方は是非お越しください。見学だけでもOKです！

【みんなで楽しく誰でも水泳教室】

- ・7/3と7/17はウェルネス倶楽部が休館日の為、7/10と7/24に変更します。



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
ゴルフショップウイングス	長野市赤沼2530-2	026-251-3665	丸山歯科医院	信濃町柏原434-5	026-255-5511
(有)高原産業	信濃町柏原2530-8	026-255-2665	(有)三恵測量建設	信濃町柏原390-1	026-255-3518
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	(株)中村板金	信濃町柏原951	026-255-4044
(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
信濃水道	信濃町古間509-2	026-255-2328	ハトヤモータース	信濃町柏原76	026-255-2310
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	カネコ美容院	信濃町古間925-2	026-255-3071
(有)小口時計眼鏡店	信濃町古間26-1	026-255-2023	ヴァリアス カーズ	信濃町古間1435-6	026-217-7108
服部電気保安管理事務所	信濃町柏原340-2	026-255-2423	金子電気	信濃町穂波76	026-255-2739
内田スポーツ店	妙高市関山2065	0255-82-2031	ユタカ技工	信濃町古間1461-17	026-255-3836
中藤建設(株)	信濃町古間21	026-255-3321	石川酒店	信濃町柏原2934-1	026-255-2420
妙高高原ゴルフ倶楽部	妙高市関川1074-2	0255-86-4812	中村木工所(有)	信濃町柏原2839-7	026-255-5840
信濃町リハビリ専門所	信濃町古間924	026-255-0201	(有)仁の蔵	信濃町柏原3996-2	026-255-6523
(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	マルジウ製パン清水商店	信濃町柏原41-3	026-255-2154
(有)野尻湖定期船会社	信濃町野尻254	026-258-2505	野尻レイクサイドホテル	信濃町野尻197-2	026-258-2021
スポーツメイトスナヤマ	信濃町柏原2554	026-255-2073	NPO法人ざいごう	信濃町富濃1994-3	026-255-4151
ホテル若月	信濃町野尻2014-2	026-255-2577	(株)タツノ	長野市大豆島3397-10	026-251-1090
日本亭	妙高市関川1416-1	0255-86-3556	トライトー級建築士事務所	信濃町古間1768-1	090-3067-7227
公文式 信濃町教室	信濃町古間479-2	080-7008-0751	やなぎさわ美容院	信濃町古間853-2	026-255-2124
松本サイクル商会	信濃町古間912-3	026-255-2268	(有)池田商店	信濃町古間656	026-255-2171
(株)落影農場	信濃町穂波1222-1	026-255-6152	エフ株式会社	飯山市飯山727-1	0269-67-0330
みねむら酒店	信濃町古間44-1	026-255-2103	池田興業	信濃町柏原1593-5	026-255-6856
(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	ブーズシェルター	信濃町古間1427-7	026-255-6240
庫料理 やまざき	信濃町古間47	026-476-2265	(有)外谷牧場	信濃町大井163	026-255-6117
こずえ食堂	信濃町穂波1070	026-255-3988	パワフル健康食品株式会社	信濃町平岡215-1	026-255-5581

※太字のスポンサー様は新規のスポンサー様です。ありがとうございます。