

令和8年度総合型スポーツクラブ「この指とまれ☆しなの」事業計画

令和8年4月～令和9年3月

1 定期スポーツ教室

教室名	活動期間	曜日	活動時間	活動場所(予定)
スポーツ吹き矢教室	4～3月	第1・2・4 月曜日	10:00～11:30	古間体育館
		第3 火曜日		地域交流施設(冬期)
GYROKINESIS®教室	4～3月	第2・第4 火曜日	10:00～11:00	地域交流施設
ゆっくり?! 転倒予防教室	4～3月	第1・第3 水曜日	9:30～11:00	総合会館
				※場所の変更あり
転倒予防教室	4～3月	毎週水曜日 (第5週目は除く)	14:00～15:30	第1・2週は総合会館
				第3・4週は富士里支館
転倒予防教室 野尻	4～3月	第3木曜日	14:00～15:30	野尻湖支館
ポッチャ・モルック教室	4～3月	毎週木曜日	13:30～15:00	古間体育館
				地域交流施設(冬期)
ヨガ教室	4～3月	第2・第4 木曜日 ※1・2月はお休み	19:30～21:00	地域交流施設
わくわくディスコダンス & 太極舞教室	4～3月	第1・第3 金曜日	10:00～11:00	地域交流施設
誰でも一緒に運動教室 (ポッチャ・モルック・いろいろ)	4～3月	月1回 第4日曜日	13:30～15:00	古間体育館
				地域交流施設(冬期)

2 定期文化系教室

教室名	活動期間	曜日	活動時間	活動場所
麻雀教室	4～3月	毎週水曜日	13:30～16:30	地域交流施設
囲碁教室	4～12月	毎週火曜日	13:00～18:00	地域交流施設
	1～3月		13:00～17:00	

### 3 この指とまれ☆イベント事業（日程は予定です）

イベント名	日程
北信地区総合型クラブ連絡協議会「第8回ポッチャ交流大会」	5月17日
第5回「この指とまれ☆杯」町民ポッチャ交流大会	9月(予定)
紅葉ウォーキング	10月(予定)

### 4 町からの委託事業

一般介護予防事業	介護予防普及啓発事業	はつらつの会	指導者派遣	合計24回
一般介護予防事業	介護予防普及啓発事業	はつらつ健康教室	指導者派遣	合計 6回

### 5 会議

理事会	4回
-----	----

### 6 その他会議

北信地区総合型スポーツクラブ連絡協議会	2回
長野県総合型スポーツクラブ連絡協議会	2回