

～部活動は地域へ～

週末体験型クラブ「THE NEX CLUB」を開催します

伊那市では、中学校部活動地域展開に向けた取り組みの一環として、スポーツや文化活動を気軽に体験できる週末型地域クラブ「THE NEX CLUB」を開催します。本事業は、部活動の所属に関わらず、本格的なクラブチームに入るほどではないものの、スポーツや文化活動を体験してみたい小学5・6年生から中学生を対象に土曜日を中心に地域で実施する体験型の活動です。剣道チャンバラ、美術、スノーボード、ダンス、バスケットボールなどスポーツや文化の分野を横断したプログラムを実施し、競技経験の有無に関わらず参加できる場として、子どもたちが自分の「好き」や「得意」に出会うきっかけづくりを目指します。

1 日時

令和8年1月～3月 毎週土曜日開催（※詳細は別紙チラシのとおり）

2 会場

伊那市内公共施設等（伊那市街エリア・高遠エリア）

3 対象

小学5・6年生～中学生（部活に入っている人・入っていない人どちらも参加可能）

4 内容

剣道チャンバラ、美術、スノーボード、ダンス、バスケットボール

5 添付資料 有 無

本件に関するお問い合わせ先

参加費

無料

※スノボは別途料金がかかります
(レンタル料、リフト券代等)
※保険未加入の方は保険料800円が
かかります

【主催】伊那市地域おこし協力隊

【共催】(一社)伊那市総合型地域スポーツクラブ

【後援】上伊那スポーツ振興協議会

【協力】伊那スキーリゾート



ザ ネックス クラブ

THE NEX CLUB

剣道チャンバラ

美術

スノーボード

ダンス

バスケットボール

部活動は地域へ
新しい得意や好きが見つかるかも!

期間

2026年1月～3月の毎週土曜日に開催 ※日時詳細は裏面にて

対象

小学5年生～中学3年生まで ※初心者向けの内容で実施します

本格的なクラブチームに
入るほどではないけど
経験してみたい

部活に入っている人も
入っていない人も大歓迎!

絵やダンスに
興味がある

“好き”を広げる
チャンス!!

もう一度
基礎から学びたい

そんな子が気軽に來れるのが「NEX CLUB」
スポーツも文化も、まずはゆるっと体験できます

詳細は裏面を Check ▶▶▶

定員：20名

剣道チャンバラ

興味はあるけど“お堅いイメージ”で迷っている子にぴったり。チャンバラを通して、楽しく剣道を体験してみませんか。スポンジ剣を使用します！

講師 海野 未羽(地域おこし協力隊)

- 大阪府出身 ● 元大阪府警察 ● 剣道歴23年 ● 剣道大好き
- スノボをきっかけに長野に移住(スノボ講座にもいます！)

持ち物 運動できる服装、体育館シューズ、飲み物、タオル



定員：20名

ダンス (HIPHOP)

踊ったことがない子、興味がある子大歓迎！簡単な振付で、曲に合わせてカッコよく踊ってみませんか？初めてでも安心してチャレンジしてみよう！

講師 Yuka(伊那市総合型地域スポーツクラブのスタッフ)

- 幅広いジャンルを経験 ● 舞台・バックダンサー・ミュージカル等への出演経験あり ● 現在は伊那・原村・松本他でダンス講師として活動 ● 伊那祭りドラゴン踊りインストラクター

持ち物 運動できる服装、体育館シューズ、飲み物、タオル



定員：20名

バスケットボール

初めての子どもも安心！ドリブルやシュートなど、簡単なところからゆっくり練習して、まずはバスケの楽しさを感じてみよう。

講師 飯島 真一、松崎 暁

- 伊那市総合型地域スポーツクラブ
- バスケットボール講師

持ち物 運動できる服装、体育館シューズ、飲み物、タオル



定員：10名

スノーボード

興味はあるけど、なかなか挑戦できない子ども大歓迎！ブーツの履き方や基本の姿勢から楽しく体験してみよう！

講師 伊那スキーリゾートスクールの先生

持ち物 スキーウェア(レンタル可)、スノーボード(レンタル可)、飲み物、タオル、防寒アイテム(小物レンタル可)、1/24のみ昼食(食堂利用可)

料金 施設使用料(リフト代含む)1,600円、レンタルウェア(必要な方)3,300円、レンタルスノーボードセット(必要な方)3,100円

※無料シーズン券、無料券や優待券等のご利用はできません ※雨天中止



定員：20名

美術 (スケッチなど)

お絵描きが好きで、いろんなことを試してみたい！そんな方大歓迎です！初めてでも楽しく描ける講座でお待ちしています！

講師 ババ モエナ

- 伊那市出身 ● 武蔵野美術大学 造形学部 日本画学科卒業
- 岩絵の具を主に扱う ● 幅広いジャンルで制作
- 日常の風景と心情に焦点を当てた作品が得意

持ち物 上履き、筆記用具、飲み物、普段使用している画材(持っている方) お絵描きで使用するタブレット(持っている方)



2つのエリアで実施するため 通いやすいエリアを選べます！

※バスケは高遠エリアのみでの開催となります。

※スノボは伊那スキーリゾートでの開催となります。

伊那市街エリア

| 日付 | 種目 | 場所 | 時間 |
|-------|------|---------------------|-------------|
| 1月10日 | 剣チャン | 伊那公民館 講堂 | 13:30~14:30 |
| 1月17日 | 美術 | 防災コミュニティセンター 創作室 | 13:30~15:00 |
| 1月24日 | スノボ | 伊那スキーリゾート | 10:00~15:00 |
| 1月31日 | ダンス | 防災コミュニティセンター 多目的ホール | 14:00~15:00 |
| 2月7日 | スノボ | 伊那スキーリゾート | 9:00~11:00 |
| 2月14日 | 美術 | 防災コミュニティセンター 創作室 | 13:30~15:00 |
| 2月21日 | 剣チャン | 伊那公民館 講堂 | 14:00~15:00 |
| 2月28日 | ダンス | 防災コミュニティセンター 多目的ホール | 14:00~15:00 |
| 3月7日 | 美術 | 防災コミュニティセンター 創作室 | 13:30~15:30 |
| 3月14日 | スノボ | 伊那スキーリゾート | 9:00~11:00 |
| 3月21日 | 剣チャン | 伊那公民館 講堂 | 14:00~15:00 |
| 3月28日 | ダンス | 防災コミュニティセンター 多目的ホール | 14:00~15:00 |

高遠エリア

| 種目 | 場所 | 時間 |
|------|---------------|-------------|
| 美術 | 高遠公民館 101会議室 | 16:00~17:30 |
| バスケ | 高遠スポーツ公園文化体育館 | 16:00~17:00 |
| ダンス | 高遠公民館 大会議室 | 16:00~17:00 |
| 剣チャン | 高遠公民館 大会議室 | 16:00~17:00 |
| 美術 | 高遠公民館 101会議室 | 16:00~17:30 |
| バスケ | 高遠スポーツ公園文化体育館 | 16:00~17:00 |
| ダンス | 高遠公民館 大会議室 | 16:00~17:00 |
| 剣チャン | 高遠公民館 大会議室 | 16:00~17:00 |
| スノボ | 伊那スキーリゾート | 9:00~11:00 |
| 美術 | 高遠公民館 101会議室 | 16:00~18:00 |
| バスケ | 高遠スポーツ公園文化体育館 | 16:00~17:00 |
| 剣チャン | 高遠公民館 大会議室 | 16:00~17:00 |

保険料

800円/人 ※1人800円のお支払いで全講座への参加が可能です(伊那市総合型地域スポーツクラブに加入している方は不要です)

事前に伊那市総合型地域スポーツクラブへご持参ください 【営業時間】9:00~17:00(平日)

※1/9(金)のみ19:00まで対応可能です 【年末年始休業】12/26(金)~1/6(火)

※初回参加日の前日までに持参ください ※営業時間内にお越しいただくことが難しい方はご相談ください

保険の有効期限
2026/03/31まで

応募は
こちらから



応募フォーム内にアンケートがあります。
今回参加されない方も、本イベント「THE NEX CLUB」に関するご意見をぜひお聞かせください。

※複数種目参加や全種目参加も可能です。

※定員がある種目は先着順となります。ご了承ください。

※一定数に満たない場合は、実施されないこともございます。その場合はご登録いただいたメールアドレスにご連絡いたします。

お問い合わせ

一般社団法人
伊那市総合型地域スポーツクラブ

〒396-0026
長野県伊那市西町5830-1 市民体育館附属施設1F
☎0265-73-8573(担当/海野) ✉info@inasougo.com

こちらからも
お問い合わせ
可能です

