

# NEW 講座のご案内

※申込方法は裏面の入会案内をご覧ください

- 時…時間
- 回…回数
- 師…講師
- 場…場所
- 定…定員数
- 料…後期受講料
- 物…持ち物
- 備…備考
- 👛…別途材料費などが必要

※基本的な持ち物…飲み物、タオル、上履き

## 月 No.139 スポーツウエルネス吹矢

時13:30~15:00 回全6回(10/6,11/17,12/18,1/19,2/9,3/9) 師小野 和憲  
場防災コミュニティセンター/第3研修室 定10名 料2,000円 物マウスピース代(100円)

スポーツ吹矢は腹式呼吸により、吐く息を使って筒に入れた矢を吹いて円形的(24cm)に当てるスポーツで1998年に日本で生まれました。呼吸法により、健康増進をはじめ、集中力・精神力を高めることができます。



## 月 No.140 古武術~体の負担を減らす、日常生活、スポーツ、介護に応用~

時19:00~20:30 回全5回(10/6,11/17,12/1,1/19,2/16) 師桑澤 尊士  
場防災コミュニティセンター/多目的室 定10名 料2,000円

首、腰、膝等の痛みが動作や環境の改善により、軽減消失、再発予防につながることは多くあります。古武術の考え方や身体操作と施術経験や解剖学からアプローチします。



## 水 No.141 はじめてのボルダリング教室

時13:15~14:00 回~月2回(10月~2月)10/15スタート 師前田 加奈子  
場OWL Line&Wall 定10名 料5,000円  
物上履き(靴底の薄いもの) 初回貸出無料(以降220円/回) 備施設利用料(1,000円/回)

「運動したいけど激しいのはちょっと…」そんな方に「はじめてのボルダリング教室」がぴったり。インストラクターが丁寧にサポートするので、未経験者も安心です。仲間と健康維持と新しい挑戦を始めましょう!



## 金 No.143 懐メロにのって♪ハピネス体操

時10:00~11:20 回全6回(10/10、10/24、11/14、12/12、1/23、3/27) 師山岸 洋子  
場防災コミュニティセンター/多目的室 定40名 料2,000円  
物ヨガマット(お持ちの人)、バスタオルもしくは薄めの座布団、上履き

懐かしい曲に包まれて呼吸に合わせてストレッチ、筋トレ、ダンスで有酸素運動…そして最後はマインドフルネス瞑想で心体頭を整えましょう



## 2025 冬季 指導者スキルアップ研修会

●グループワークトレーニング 12/13(土) 18:00スタート 講師:犬飼 己紀子 先生(松本大学 名誉教授)  
スポーツ指導の現場や職場、家庭で「前向きに意見を言い合える関係性」や「風通しのよい雰囲気」、できていますか? グループの明るい雰囲気づくりはこれからの時代にとっても大切!一緒に学びませんか?

## 企業研修など各種ご相談ください

当クラブでは企業の社員研修(メンタルヘルス、ヨガ、パラスポーツ体験など)のお手伝いも承っております。社員間のコミュニケーション、健康経営などお気軽にご相談ください。



# 定期講座のご案内(一部抜粋) 10月~R8.3月

月謝なし!  
10月~3月  
まで参加  
OK!

随時受付中!

👦…子供講座 🏠…別途材料費などが必要

No.	カテゴリー	曜日	講座名	時間	回数	場所	受講料
19	子供スポーツ	木	かけっこ教室(小学3年生~6年生)👦	17:40~18:30	~月2回	伊那東小学校体育館	3,000円
22		金	タグラグビー(年少~中学3年生)👦	19:00~20:30	~月2回	エレコム・ロジテックアリーナ	1,000円
44	スポーツ	木	卓球教室①🏠	13:00~15:00	~月1回(第1木曜)	エレコム・ロジテックアリーナ	2,000円
45		木	卓球教室②🏠	13:00~15:00	~月1回(第2木曜)	エレコム・ロジテックアリーナ	2,000円
54	フィットネス	月	健康体操~筋力づくりとストレッチ~	13:00~14:00	全5回(第1月曜)	市民体育館附属施設	2,000円
55		月	スクエアステップ体づくり	14:10~15:10	全5回(第1月曜)	市民体育館附属施設	2,000円
64		火	朝ヨガ	9:30~10:30	~月2回(第1・3)	市民体育館附属施設	3,000円
69		火	ヴァンヤサヨガ①	14:15~15:15	~月2回(第1・3)	伊那公民館	3,000円
70		火	ヴァンヤサヨガ②	14:15~15:15	~月2回(第2・4)	防災コミュニティセンター	3,000円
72		火	ZUMBA・G(ミドル・アクティブ)	13:00~14:00	全5回(第3火曜)	いなっせ	2,000円
73		火	頑張ってる人のトータルボディケア	14:10~15:10	~月2回(第1・3)	いなっせ	3,000円
74		火	手話ダンス	14:00~15:30	~月2回(第2・4)	市民体育館附属施設	3,000円
95		木	自然の中で健康ウォーキング	13:00~14:00	全4回(第1・3)12月まで	市内公園等	2,000円
110		金	入門易しいベリーダンス	18:45~19:45	~月2回(第1・3)	市民体育館附属施設	3,000円
111	金	簡単ベリーダンス(振り付け)	20:00~21:00	~月2回(第1・3)	市民体育館附属施設	3,000円	
113	土	美姿勢ヨガ&ボディメイク(土)	13:00~14:00	全6回(第2土曜)	伊那市保健センター	2,000円	
114	土	美姿勢ヨガ&腰痛改善(土)	14:15~15:15	全6回(第2土曜)	伊那市保健センター	2,000円	
33	文化	木	囲碁(経験者)※大人もOK👦	18:00~19:30	~月2回	いなっせ	子1,000円 大人3,000円
117		火	初心者の書道&ペン習字①🏠	9:30~10:30	~月2回(第2・4)	いなっせ	3,000円
118		火	初心者の書道&ペン習字②🏠	10:45~11:45	~月2回(第2・4)	いなっせ	3,000円
123		水	忙しい人の癒しの生け花教室🏠	18:30~19:10	~月2回(第1・3)	いなっせ	3,000円
135		日	はじめてのウクレレ(日)🏠	10:00~10:50	~月2回(第2・4)	防災コミュニティセンター	3,000円
136		日	たのしいウクレレ(日)🏠	11:00~11:50	~月2回(第2・4)	防災コミュニティセンター	3,000円



## 伊那市健康応援ポイント受付中 ※締切2025年11月28日

- ★各市町村に振り分けられる助成金の指数として、皆様の応募件数が評価されます!
- ★健康状態を振り返るきっかけになります!
- ★抽選で豪華特典が当たります!(商品券10,000円分など130名、セカンドチャンスに約200名)

**応募資格** ①伊那市在住 ②18歳以上 ③健康診断、人間ドック、がん検診のいずれかを受診された方  
④アンケート500P以上取得

