

2025年度 ふれあいスポーツ教室

教室番号	教室名	教室紹介	会場	対象者・定員	開催日・時間	申込締切	申込先	受講料
1	家族で楽しむニュースポーツ &健康ウォーキング	お子様からお年寄りまで楽しめるニュースポーツを紹介します。	東春近ふれあい館(ウォーキング) 東春近小学校体育館(ニュースポーツ)	どなたでも 20名程度	4月27日、9月14日、10月19日 全3回 日曜日 午前8時30分から(ウォーキング) 6月28日～8月30日 全6回 土曜日 午後7時～9時 (ニュースポーツ)	随時	スポーツ課 東春近公民館	無料
2	かんたんフラダンス	かんたんステップと、4パターンくらいの手の動きで1曲おどってみましょう。	西春近公民館和室	女性(年齢制限なし) 10名	4月22日、5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日、8月12日・26日、9月9日 火曜日 全10回	随時	西春近公民館	無料
3	親子ふれあいスポーツ教室	話題のスポーツからレア!?なスポーツまで、親子で楽しく思いっきり発散できる教室です☆	富県小学校体育館(木曜日) 新山小学校体育館(火曜日)	どなたでも 30～40名	5月8日～6月5日 全5回 木曜日(毎週) 午後7時～9時 6月10日～7月8日 全5回 火曜日(毎週) 午後7時～9時	随時	富県公民館 スポーツ推進委員	無料
4	三峰川 春のノルディックウォーク	初夏の風を感じながら、ポール(ストック)を使ったノルディックウォーキングを楽しみましょう!	三峰川河川敷	どなたでも	5月10日～5月31日 全4回 土曜日(毎週) 午前9時～11時	随時	美篤公民館 スポーツ推進委員	無料
5	ストレッチ・コアトレ・癒しの全てを叶える ハンモックヨガ	伸縮する布が補助、負荷、重力開放の3役をこなします。腰・膝痛等の改善、車酔いのトレーニングにも一役買います。(骨粗しょう症の方は不可)	e-Studio Body Design	高校生以上 10名	6月1日～6月29日 全5回 日曜日(毎週) 午後1時～2時	5月31日(土)	スポーツ課 スポーツ推進委員	ツールレンタル 500円/1レッスン毎
6	ピラティスマシーンをバランスボールに替えて	ピラティスのツールのひとつマシンは通常1対1ですが、バランスボールに替えるとグループで行えます。ボールの不安定さや重さを利用して、更にインナーマッスルに働きかけます。	e-Studio Body Design	高校生以上 7名程度	6月1日～6月29日 全5回 日曜日(毎週) 午前11時～12時	5月31日(土)	スポーツ課 スポーツ推進委員	ツールレンタル 500円/1レッスン毎
7	ふれあいウォーキング	No.1 鳩吹公園のクロスカントリーコースを森林浴を楽しみながら歩きましょう No.2 みはらし公園から仲仙寺を参拝し、里山を歩きながら展望台へ。そして伊那の町の眺望を楽しみましょう。	No.1 鳩吹公園 No.2 みはらし公園から仲仙寺	どなたでも 15名程度	6月8日・22日、7月13日・27日、8月3日・24日、9月7日・21日、10月5日・19日、11月2日 全11回 日曜日 午前9時～11時(8時50分集合)	随時	スポーツ課	無料
8	ソフトテニス教室	みんなで元気に楽しく、ソフトテニスをしましょう!	ほりでいドーム	小学生 30名	5月28日、6月11日・25日、7月9日、8月27日、9月24日、10月22日、11月12日・26日、12月10日 全10回 水曜日 午後6時～8時	5月8日(木)	長谷公民館	無料
9	西箕輪ぬくもりスポーツ教室	初心者向けのバドミントン教室主体ですが、ニュースポーツ体験も織り交ぜる予定です。	サンビレッジ体育館	小学生 16名	5月15日、6月5日、7月3日・17日、9月4日・18日、10月2日・16日 全8回 木曜日 午後5時30分～7時	5月8日(木)	西箕輪公民館	無料
10	西箕輪抜ぬくもりヨガ教室	お子様からお年寄りまでみんなで体も心も健やかになるヨガ教室	西箕輪公民館講堂	小学生以上 20名(お子様連れ大歓迎)	11月13日・27日 全2回 木曜日午後7時～8時30分	11月12日(水)	西箕輪公民館	無料
11	スポーツクラブ にしはる	いろいろなスポーツを体験して、からだを動かすことを楽しもう!	西春近南小学校体育館	小学生 25名程度	4月18日～令和8年3月13日 金曜日(毎週)午後6時～7時30分	随時	西春近公民館 スポーツ推進委員	年会費500円
13	ソフトボールピッチング教室	経験豊富でやさしい講師が小学生～大人まで親切に指導します。初心者大歓迎	伊那市屋内運動場	小学生以上 10組20名	9月25日～11月27日 全10回 木曜日(毎週) 午後7時～9時	随時	スポーツ課	高校生以上1,800円 中学生以下1,000円
15	陸上・遊び教室アスレチカ	走る・跳ぶ・投げる…スポーツで役に立つ3つのチカラを遊びながら育てましょう!!	伊那市武道館柔道場	未就学児(保護者同伴)・小学生(～小4、小5以上は相談) 10名	5月18日、6月15日、7月13日、8月17日、9月14日、10月19日、11月16日、12月21日、1月18日、2月22日 全10回 10時～11時	随時	スポーツ課 スポーツ推進委員	無料
16	親子水泳教室	親子で一緒に水泳を楽しみましょう! 楽しく体を動かしましょう。	高遠スポーツ公園プール	小学生親子 10組20名程度	7月～8月連続5回 月～金曜日 午後1時30分～3時	市報7月号でお知らせ予定	スポーツ課	市報7月号でお知らせ予定
17	親子スキー	スキー初心者の小学生とその保護者のためのスキー教室です。親子で楽しみながら、レベルアップをしましょう。	伊那スキーリゾート	小学生親子 20組程度	2026年1月の開催に向け調整中	市報12月号でお知らせ予定	スポーツ課	市報12月号でお知らせ予定
18	ちびっこスケート	基礎からしっかり学べます! 滑る楽しさをぜひ体験してください。	岡谷市 やまびこスケートの森	小・中学生 20名程度	2025年12月の開催に向け調整中	市報12月号でお知らせ予定	スポーツ課	市報12月号でお知らせ予定