



歩くスポーツ ノルディックウォーキング講習会 今年も各地区で開催します。

月	日	曜日	時間帯	地区名
5	24	土	9:00～11:00	飯山
6	7	土	9:00～11:00	木島
7	12	土	7:00～9:00	岡山
8	23	土	7:00～9:00	柳原
10	18	土	8:30～12:00	健康ウォーキングとして開催予定



高齢者健康教室（前期）参加者募集のお知らせ

月	日	曜日	時間帯	会場	参加資格	参加料	定員	申込み先
6	9	月	午後1時30分	女性センター未来	60歳以上の方	無料	40名	5月30日（金）までに
6	16	月						
6	23	月						
7	4	金	午後3時	女性センター未来	60歳以上の方	無料	40名	5月30日（金）までに
7	11	金						
7	28	月						

（電話 62-3111 電話申込み可能）



片足の場合



両足を使つての場合

かんたん・体力測定の一例
座った状態から立ち上がれますか？

自分のからだについて考えてみよう！（その1）
いつでも元気にからだを動かすことができるのは、体の活動をささえる体力があるからです。体力とは、心臓や筋肉、神経などの全体の力で、人間にとって大切な力です。体力が高まると、病気にかかりにくくなるだけでなく、やる気や集中力なども高まります。（文部科学省発行・元氣アップハンドブックより抜粋）

出前講座「長道館」募集中

スポーツ生涯学習課では、市職員等を講師として派遣し、市政に関する説明や、職員が職務で習得した知識・技能などを題材とした「飯山市生涯学習出前講座「長道館」」を開設しています。市役所の仕事に関する疑問や質問など、どんなことでも結構です。講座の場所を確保していたら、市内のどこへでも市職員を派遣します。派遣料は、市職員は無料ですが、外部講師の場合は1件1人当たり3千円まで助成します。市役所各課でそれぞれの職務について全42講座を用意しています。メニューにない内容でもご相談ください。皆さんの生涯学習にご利用ください。本講座のメニュー表と講座申込書はホームページでご覧いただけますが、詳しくは下記へお気軽にご連絡・ご相談ください。

出前講座 メニューの例

講座名	担当課
身近な税金の話	税務課
もしものための防災講座	庶務課
循環型社会を家庭から	市民環境課
介護予防の話	地域包括支援センター
子育て講座	子ども課
あなたのリクエスト講座	市役所全課

問合せ先 教育委員会事務局
スポーツ生涯学習課 生涯学習係
☎62-3111 内線352
URL: <http://www.city.iiyama.nagano.jp/gyousei-jouhou/gj-sposhou>
または 飯山市ホームページのキーワード検索で、キーワード「スポーツ生涯学習課」でも検索できます。



生涯学習情報

夢とぬくもりある生涯学習のまち

いいやま

体育指導委員会が提案するスポーツの新しい楽しみ方「レッツ！スポ・レク」いよいよスタート

第3木曜日の夜は、市民体育館へ行こう！

昨年まで開催されていた「スポレク1・2・3」（第3木曜日夜7時より市民体育館に於いて5月～12月開催）は内容を大きく変え、「レッツ！スポ・レク」としてリニューアルスタートします。

「スポレク1・2・3」ではニュースポーツの普及に重点を置き、それまで聞き慣れない名前のソフトバレーボールやふらばーバレー、キンボールやドッチビーといったものを中心に紹介してきました。今年度よりはじまる「レッツ！スポ・レク」は、スポーツが得意な人も苦手という人も含めて幼児から高齢者まで多くの皆さんに、スポーツの新しい楽しみ方を提案していきます。そのために二つのテーマを用意しています。

■「ちよつと競ってみよう（競技性のある内容）」
★スポ・レクCUPソフトディスクアルティメット大会★
飯山市体育指導委員会が考案した誰でも楽しめる新しいスポーツです。1チーム6人でソフトディスク

■申込み先
当日会場（市民体育館）で直接申し込むか、教育委員会事務局スポーツ振興係（☎62・3111）まで、お申し込みください。なお、今まで実施していたニュースポーツの紹介やゲームももちろんあります。



「レッツ！スポ・レク」は19時～20時30分まで市民体育館で開催します。

テーマ（両テーマ同時開催）				
月	日	曜日	もっと自分を楽しもう！	ちよつと競ってみよう！
4	17	木	かんたん！体力測定	ソフトディスクアルティメットの練習 ミニゲームなど
5	15	木	ウォーキング（歩き方を知っている？）	
6	19	木	ノルディック フィットネス	
7	17	木	ロープを使ったエクササイズ	
8	21	木	かんたん！体力測定	
9	18	木	ダンスでエクササイズ	
10	23	木	ボールを使ったエクササイズ	ソフトディスクアルティメットのようす
11	20	木	スポ・レクCUP ソフトディスクアルティメット大会	
12	18	木	かんたん！体力測定・各種ニュースポーツ	



ソフトディスクアルティメットのようす



生涯学習のマスコット
「マナビィ」

教育委員会事務局
スポーツ生涯学習課
☎62-3111
内線 351