

2026年度
会員
募集中!



笑顔・健康・幸せ

一般社団法人 伊那市総合型地域 スポーツクラブ

Contents

クラブ概要	1
入会案内	2
講座紹介	
◆子育て応援!すくすくプラン	3
◆子ども こどもの文化/こどものスポーツ	4~6
◆大人 スポーツ/フィットネス/文化講座	7~21
地域おこし協力隊紹介	22
企業様へご案内	23
地域密着活動団体紹介	24
申し込み用紙	25~26



総合型地域スポーツクラブとは？

人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、

- 子供から高齢者(多世代)
 - 様々なスポーツを愛好する人々(多種目)
 - 初心者からトップレベルまで、志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)
- という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。



スポーツ庁HPより一部抜粋

伊那市総合型地域スポーツクラブは^{あまね}遍く人々が笑顔で健康に、そして幸せに

暮らすことを目指して活動しています。

スポーツ、運動、文化等の活動を通じた社会教育の“場”と“機会”を提供し、クラブ会員、地域と共に成長しながら『地域コミュニティの形成』、『地域の活性化』に取り組んでいます。

伊那市総合型地域スポーツクラブ 規約

クラブ入会

- 会員には講座会員、チーム・サークル会員、指導者会員、サポート会員があり、入会を希望する者は入会申込書に年会費等を添えて事務局に提出する。原則として返金はしないものとする。
- 未成年の者が入会する為には保護者の同意と署名を必要とする。
- 会員はスポーツ安全保険に加入する。
- 材料費や教材費等を必要とする講座については各個人の負担とする。
- 講座会員は各講座受講にあたり、定められた年間受講料を納める。
- チーム・サークル会員は、当クラブの各登録団体が定める規約に則り活動を行うものとする。

活動

- 会員は自己の責任において活動する。
- 会員は貴重品の管理等を自身で行う。
- 自宅からの往復中、活動中に事故や怪我が発生した際は、必ずクラブに連絡をする。
- 各施設の利用はルールを守り、掃除、戸締り等協力して行い、運営に積極的に参加する。
- 野外での講座において、悪天候時の参加は各自の判断とする。

その他

- 感染症や災害などの理由により急遽休講となる場合がある。
(急遽休講となった場合は、電話連絡やHPに緊急情報としてクラブより掲載・周知をするが、会員間でも情報を共有する。)
- 会員は当クラブのイベントや行事への参加、ボランティア要請に協力する。
- 退会する場合は退会届を事務局に提出する。
- ホームページ等に活動写真を掲載する事がある為、不都合がある場合はクラブへ申告する。

免責事項

- 会員は自己の責任と危険負担において、他の会員と協調して借用施設を利用するものとする。
- クラブは、会員が借用施設を利用中に生じた盗難・事故・その他の事故について、クラブに故意または重過失がない限り責任は負わない。会員同士のクラブ内外でのトラブルについても同様とする。

入会案内

【新規会員受付開始】

4月5日(日)13:00より(開場12:30)

年会費は翌年3月31日までの料金です

年齢区分	年会費(保険料込)	年間講座受講料
一般	10,000円	2,000円 ↓ 10,500円
一般 (65歳以上) <small>※2026年4月1日時点</small>	9,000円	
高校生	7,000円	講座によって受講料が異なります。 詳しくはP3~21をご覧ください。
中学生以下	5,000円	
家族割引 一般会員の家族 2人目以降	上記の半額 家族会員が お得!	※マークの講座 別途材料費等が必要な講座もございます。 ※お申し込みが少数の講座は、中止となる場合がございます。 ※家族割引は同一世帯に限る。



複数受講がお得!

年会費

受講料

※セット割対象は **得** が目印!

セット割引講座受講 10,000円 + セット割対象受講料 ※ 36回/年 1回あたり **約530円**
9,000円(2講座)

子供の場(中学生以下) 5,000円 + 5,000円(1講座) 54回/年 1回あたり **約350円**
9,000円(セット2講座)

申込方法

1 興味のある講座を探す。
講座表の見方は下記参照。

2 当クラブにて用紙記入
費用を添えて提出

※オンラインでのお申し込みについては、
クラブホームページからご確認ください。



クラブ入会にあたりスポーツ安全保険に加入して頂きます。

※保険料は年会費に含まれています。

※チーム・サークル会員の方は、年会費から保険料を差し引きます。

スポーツ安全保険区分について

年齢区分	補償対象となる団体活動等	年間掛金
中学生以下	スポーツ・文化活動/ボランティア	800円
大人(高校生以上)	スポーツ・文化活動/指導/審判	2,000円
大人(65歳以上)	スポーツ・文化活動/指導/審判	1,200円

講座表の見方

実施曜日
講座番号

月 **リラックスフローヨガ** **NEW**

No.51 **得** No.50とセットで9,000円

時 10:50~11:50
回 ~月2回(第1・3)
部 武田佳映
場 市民体育館附属会議室
年 5,000円
定 15名
備 ヨガマット、フェイスタオル、バスタオル

呼吸に合わせてゆっくり動いていきます。動的ストレッチと静的ストレッチを織り交ぜ、こわばった身体をほぐし緩めていきます。全身の血行が良くなり、心身ともに整えていきます。

講座名

時 実施時間
回 実施回数
部 講師
場 実施場所
年 年間受講料
定 定員
備 備考欄
物 持ち物

講座内容の紹介

アイコンについて

- NEW** 新年度新しく開講する講座
- 受講料の他に材料費など別途費用が必要な講座です。
- 得** セットでお得割引!!
セットで受講するとお得になる講座です。
- 託児あります!

実施曜日ごとに色が変わります。 月 火 水 木 金 土 日

・月曜日~日曜日の順に記載しております。

・実施日程につきましてはクラブHP(<http://www.inasougo.com>)でご確認頂くか、事務局にて予定表をお渡し致します。

※いなければ前々月の調整会議にて決定します。 ※会場の予約状況等により実施回数・会場の変更があります。

全8講座 子育て世代を応援

すくすくプラン

年間受講料 **5,000円** で
最大**8**講座を受講できます

託児スタッフが講座参加をサポート♪

お子さんを預けて講座参加が出来ます。
※事前登録が必要です。クラブ事務所にて、
お子さんの保険加入(800円)をお願いします。

料金表	
保険登録	800円(年間) 事前登録
利用料金	200円(1講座) 当日支払



全10講座

こどもの文化

そろばん/将棋/囲碁/茶道/書道 など

【基本的な持ち物】飲み物・筆記用具



火 ママヨガ

No.1

時	9:50~10:50
回	~月2回(第2・4)
師	上野優子
場	市民体育館附属トレーニング室
定	15名
備	妊娠中、産後6ヶ月までは参加不可
物	ヨガマット



お子さんが泣いても騒いでも安心して参加できる、ママの為に動いていくヨガクラスです。後回しにしがちなままご自身の体を呼吸を大切にしながら動かし、女性らしい健康美を目指していくクラスです。

水 産後引き締めベリーダンス

No.2

時	10:30~11:30
回	月1回(第1水曜)
師	ノノダエリ
場	市民体育館附属トレーニング室
定	15名
備	産後3か月から参加可
物	ヒップスカーフ貸出あり



出産により緩んだ骨盤を、ゆるやかな音楽に合わせて動かします。産後の体型回復はもちろん、ストレスケアにもオススメです♪

火 こどもの茶道入門

No.31

時	18:00~18:45
回	~月2回(第1・3)
師	原宗正
場	いなっせ
年	5,000円
定	12名
備	対象:~中学生
物	初回説明あり



これからの子供達は国際社会での活躍の場が多くなっていきます。茶道は日本文化の総合体であり日本の究極のおもてなしです。

水 こどものいけ花教室

No.32

時	17:45~18:15
回	~月2回(第1・3)
師	福澤いそ・黒河内美代子
場	ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年	2,000円
定	16名
備	対象:年中~中学生
物	ハサミ、花合羽
	※初回貸出可



お花は色々な環境で育ちます。世界には様々な花があります。日本の花はなんとといっても桜でしょうか。皆さんはどんな花が好きですか。お家にお花を飾るとみんなが笑顔になります。

水 ベビークラス

No.3

時	10:30~11:00
回	全8回(第3水曜)
師	小林文子
場	市民体育館附属トレーニング室
定	15組
備	5月~12月実施
物	バスタオル、母子手帳、おむつ、オイル代(500円)



生後一ヶ月から一人歩き前までのベビーの教室です。オイルマッサージ、手遊び、親子でのふれ合い体操を通じて発達を促します。助産師の講師による体重測定や育児相談も実施♪

水 ママ(&マタニティ)フィット

No.4

時	11:20~11:50(マタニティは11:10~)
回	全8回(第3水曜)
師	小林文子
場	市民体育館附属トレーニング室
定	20名
備	5月~12月実施。産後1か月健診後の方
物	妊娠16週以降で医師より運動許可をいただいている方。見学体験可能。
物	バスタオル、母子手帳(マタニティの方)



妊娠中の方、産後ママと一緒に参加できる教室です。骨盤周りのセルフケア・呼吸法・姿勢の整え方等助産師が体調に合わせてサポートします。

木 そろばん教室①・②

No.33①・No.34②

時	①17:30~18:25②18:30~19:25
回	~月3~4回
師	宮原恵子・石川文恵
場	ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年	9,000円
定	各25名
備	対象:小学1年生以上
物	ソロバン(初回貸出可、購入可)、筆記用具



1.わかりやすい2.質問しやすい3.楽しく学べるこの3条件を目指して活動している講座です♪もう一度チャレンジしたい、検定に合格したい等、そろばんの検定を目指す子供~大人まで。

木 囲碁(初級~中級)

No.35

時	18:30~20:00
回	~月2回
師	齋藤達夫
場	いなっせ
年	2,000円
定	15名
備	対象:園児~大人



古くから「琴棋書画」が君子のたしなみとされ、「棋」は囲碁を指します。多くの貴族や僧侶、戦国時代の武将たちも囲碁を楽しみ、織田信長、豊臣秀吉、徳川家康は優れた打ち手だったと言われています。

水 ママピクス

No.5

時	12:00~12:40
回	全8回(第3水曜)
師	小林文子
場	市民体育館附属トレーニング室
定	20名
備	5月~12月実施
物	産後1か月から参加可
物	妊娠中の方は要相談



妊娠出産によって伸展弛緩した筋群の機能回復と姿勢調整や産後体型を改善。軽快な音楽に合わせてストレス発散やリフレッシュに効果大!

水 背中スッキリ筋膜リリース

No.6

時	9:30~10:10
回	~月2回(第2・4)
師	伊藤麗海(ハイジ)
場	市民体育館附属トレーニング室
定	12名
備	服装、リリースボールは初回説明有
物	スッキリとした服装、フェイスタオルやバスタオル、ヨガマット、リリースボール(貸出、購入可)



筋膜リリース専用のボールを使用して、主に背中をほぐします。抱っこや授乳でママの背中はずっと疲れています。背中をほぐすと呼吸がしやすくなり、心にも余裕が出来ます。気分も体もスッキリしましょう。

金 将棋教室(初めて~中級)~GRSC将棋を楽しむ会伊那~

No.30

時	18:30~19:30
回	~月2回(第2・4)
師	柏崎智
場	防災コミュニティセンター
年	5,000円
定	10名



初心者大歓迎!将棋の魅力に惹かれた男が楽しさ、奥深さを伝えて将棋の普及を目指しています。テレビで見かける大盤解説なども交えてみんなで楽しく将棋を指しましょう!

土 子どものビーズ教室(初級)

No.36

時	13:30~15:00
回	全6回(6~1月予定)
師	水野英理
場	ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年	2,000円
定	10名
備	10月・12月なし



通すだけのシンプルなものや、簡単に編めるものを作ります。好きな色を選んで、自分で少しずつ形を作っていく...その楽しさを味わってください!

水 絵本・紙芝居の読み聞かせ

No.7

時	10:40~11:00
回	~月2回(第2・4)
師	中山澄子
場	市民体育館附属トレーニング室
定	20組



親子で絵本や紙芝居をたのしみましょう。どんな物語と出会えるかな?ゆったりした気持ちで、楽しんでくださいね。

水 親子ふれあいスキンシップ体操

No.8

時	11:00~11:40
回	~月2回(第2・4)
師	山岸和成、藤田正子
場	市民体育館附属トレーニング室
定	20組



お子さんの成長が実感できる瞬間があります。マット、跳び箱、平均台などを使って運動します。

土 子どものビーズ教室(中級)

No.37

時	15:30~17:00
回	全6回(6~1月予定)
師	水野英理
場	ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年	2,000円
定	8名
備	10月・12月なし



初級コースに満足できない人向け。ちょっと複雑な立体編みや、細かいビーズを使った作品にも挑戦。図面を解説しながら編み上げていく...パズルのような作業はやみつきになりますよ♪

土 親子書道&文字教室①・②

No.38①・No.39②

時	①14:00~15:00②15:20~16:20
回	~月2回(第1・3)
師	中斉康子
場	ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年	5,000円
定	各20名
物	書道用具、筆記用具
	※初回貸出可(初回説明あり)



親子、兄弟姉妹、祖父母とお孫さんなど、家族と一緒に書を学ぶ時間に。ペン、筆、鉛筆など色々な筆記用具で基本から楽しく学ぶ書道教室です♪

全21講座

こどものスポーツ

【基本的な持ち物】飲み物・タオル(上履き)

※土曜日のバドミントン・ソフトテニスは原則保護者同伴、サポート登録(保険料2,000円)をお願いします。

月 キッズスポーツ塾(バスケットボール)

No.9



時 18:00~19:00
回 ~月3回
師 飯島真一、松崎旻
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 5,000円
定 30名程
備 対象:小学1年生~6年生
※チームに所属していない子
物 バスケットボール(5号)※お持ちなら

バスケットボールに触れたことのない子も楽しめます♪
競技の楽しみを感じながらドリブルやシュート練習にチャレンジしてみ
ましょう!※ミニバス等チームに所属している方は対象外となります。

木 うんどうあそび塾(かけっこ)

No.20



時 16:45~17:35
回 ~月2回
師 蟹澤恭吾
場 伊那東小学校体育館
年 3,000円
定 15名程
備 対象:年中~小学2年生

年中さんから小学2年生までの子どもたちが“あそび”を通して、からだ
のすばやい身のこなしや速く走るためのチカラを身に付けられる、新
しいかたちの教室です。いっしょに遊んで速くならう!

木 かけっこ教室(小学1年生~3年生)

No.21



時 17:40~18:30
回 ~月2回
師 蟹澤恭吾
場 伊那東小学校体育館
年 5,000円
定 15名程
備 対象:小学1年生~3年生

走る・投げる・跳ぶ、陸上競技に関わる全ての練習を小学校低学年の
子向けにアレンジして活動しています!走ることが楽しい高学年の子
も相談ください。

火 うんどうあそび塾(体操)

No.10



時 17:00~17:50
回 ~月2回
師 山岸和成
場 高遠小学校体育館
年 3,000円
定 20名程
備 対象:年少~年長
保護者同伴

動物歩きや、オニごっこなど昔ながらの遊びは強い身体をつくりま
す!園児を対象に遊びを通じて子供達の発育を助ける運動講座です。
慣れない時は保護者の方も一緒に参加OK♪

火 キッズスポーツ塾 in 高遠

No.11



時 18:00~18:50
回 ~月2回
師 山岸和成
場 高遠小学校体育館
年 3,000円
定 30名程
備 対象:小学1年生~6年生

様々なスポーツ(ドッジボール、サッカー、バスケ、バレーなど)の導入
~簡単なゲーム形式までを行ないます!誰でも最初は初心者です、楽
しく体を動かしてスポーツに親しみましょう♪

木 ちびっ子サッカー教室(年中~小学1年生)

No.22



時 16:45~17:35
回 ~月2回
師 山岸和成
場 伊那東小学校体育館
年 5,000円
定 20名程
備 保護者同伴
物 サッカーボール

みんなで楽しくボールを蹴ってみよう♪ボールタッチ~ミニゲーム~基
本的なルールまでをレッスン!休日の大会や練習試合もありません!
Let's Enjoy Football♪

木 キッズスポーツ塾

No.23



時 17:40~18:30
回 ~月2回
師 山岸和成
場 伊那東小学校体育館
年 5,000円
定 30名程
備 対象:小学1年生~6年生

様々なスポーツ(ドッジボール、サッカー、バスケ、バレーなど)の導入
~簡単なゲーム形式までを行ないます!誰でも最初は初心者です、楽
しく体を動かしてスポーツに親しみましょう♪

水 子どもの初めてバレエ

No.12



時 17:10~17:55
回 ~月2回(第2・4)
師 知久君江
場 市民体育館附属トレーニング室
年 9,000円
定 8名
備 対象:年中~小学1年生
物 バレエ用品一式※初回時に説明
※既にお持ちの方は初回持参

憧れのバレエ、ちょっとやってみたいな!というお子さんの希望を叶え
ます。楽しく踊りましょう♪

水 キッズリズムダンス(年中~年長)

No.13



時 17:15~18:00
回 ~月2回(第1・3)
師 Yuka
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 20名

スキップ、ジャンプ、回る、バランス、ストレッチなど曲に合わせて楽し
く体を動かしていきましょう!いろいろな曲と一緒に元気よく踊りま
しょう♪

金 タグラグビー

No.24



時 19:00~20:30
回 ~月2回(第2・4)
師 伊藤勝彦・松澤誠司・小池英美
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 2,000円
定 20名
備 対象:年少~中学3年生

腰に付けたタグを取るとタックルされたことになります。身体の接触が
ないので女の子でも小さな子でも活躍できるラグビーです。

土 硬式テニス(小学4年生~大人)

No.25



時 9:30~11:30
回 全14回(5~6月)(9~11月)
師 伊那テニス協会
場 ほりでいドーム/サンビレッジ
年 6,500円※受講料にボール代含む
定 児童10名、大人15名
備 対象:小学4年生以上~大人
物 ラケット(貸出可)

テニスは初心者から経験者、子どもから熟年まで一緒に楽しめます。
初心者はテニスの楽しさを学び、経験者はレベルUPを目指して練習
しています。

水 キッズスポーツ塾(ダンス)

No.14



時 17:15~18:05
回 ~月2回(第2・4)
師 Yuka
場 防災コミュニティセンター
年 3,000円
定 25名
備 対象:小学1年生~4年生
※5年生~要相談

音楽に合わせて体を動かす楽しさを感じながら、元気いっぱい踊りま
しょう!対象は小学校低学年向けの内容ですが、「ちょっと踊ってみた
い!」という高学年の子もご相談ください。

水 パルクール①・②

No.15①・No.16②



時 ①18:00~19:00②19:00~20:00
回 ~月2回(第2・4)
師 穂高花菜子・穂高圭介
阿部成裕・高津直樹
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 8,000円
定 10名
備 対象:小学2年生~大人

子供達に人気のパルクール!走る、跳ぶ、登るといった動作を通して思
い通りに自分の体をコントロールする事を目指します。運動の得意・不
得意関係なく参加出来ます!親子参加もOK!

土 初めてのバドミントン

No.26



時 17:30~18:45
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ/エレコム・ロジテックアリーナ
年 10,500円※受講料にシャトル代含む
定 40名
備 対象:小学生以上(幼児は要相談)
ゲーム上位は次クラスへの促しあり
物 ラケット(貸出可)

ラケットの握り方からきれいなフォームや打ち方を習える講座です。大
人~子供まで、また親子での参加も可能です。ぜひ見学にお越しくだ
さい。

土 楽しくバドミントン(経験者)

No.27



時 18:45~20:00
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ/エレコム・ロジテックアリーナ
年 10,500円※受講料にシャトル代含む
定 40名
備 対象:小学生以上
ゲーム上位は次クラスへの促しあり
物 ラケット(貸出可)

初めてのバドミントンから継続の方向への講座です♪ラケットの握
り方、きれいなフォーム、打ち方を身に付けましょう。社会人の方もご
参加いただけます。講座初参加の方はNo.26からスタート!

水 中学生・高校生エンジョイダンス NEW

No.17



時 19:20~20:20
回 ~月3~4回(前期5~9月)
師 Yuka
場 防災コミュニティセンター
年 9,000円
定 20名
備 対象:中学生~高校生
初心者向け

ちょっとやってみよう♪興味がある!初めの一步を踏み出そう♪
HIPHOPやJAZZダンスに挑戦♪
※ダンスサークルUnivid(大人クラス)との合同レッスンになります。

木 キッズボルダリング NEW

No.18(小学1年生~3年生)
No.19(小学4年生~6年生)



時 16:30~17:15/17:30~18:15
回 8回(前期5~9月)
8回(後期10~3月)
師 前田加奈子
場 OWL Line&Wall(東春近)
年 半期5,000円
定 10名
備 クライミングシューズ
(レンタル可※靴下着用)

基礎の動きや安全な登り方を学びながら、その子に合った課題に取り
組む小学生向けボルダリングスクールです。楽しみながら体力と集中
力を育てます。

土 レベルアップバドミントン

No.28



時 20:00~21:30
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ/エレコム・ロジテックアリーナ
年 10,500円※受講料にシャトル代含む
定 40名
備 対象:小学生以上
前クラスサポート依頼あり
物 ラケット(貸出可)

バドミントンの技術向上を目指す小・中学生~大人の講座です。「昨日
の自分を越える」を目標に各自のレベルに合わせた練習をしています。

日 ソフトテニス(小学生親子・中学生・高校生・一般) NEW

No.29



時 13:00~15:00
回 ~月2回(4~6月)(9~12月)
師 市川麻子
場 ほりでいドーム/サンビレッジ
年 6,500円※受講料にボール代含む
定 30名程
備 小学生は保護者同伴
物 ソフトテニスラケット(貸出可※若干数)

親子小学生クラス、中学生クラス、高校一般クラスに分かれて練習しま
す。基本練習、ゲーム形式を行い、色々な方と楽しくソフトテニスしま
しょう。

全14講座 スポーツ講座

バドミントン/ゴルフ/卓球/テニス など

【基本的な持ち物】飲み物・タオル(上履き)



月 レッツゴー! Dance

No.40

時 18:30~19:20
回 ~月2回(第2・4)
師 Yuka
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 20名程
備 対象:小学6年生以上
親子参加OK※大人のみの参加も可



邦楽、洋楽様々な曲に合わせ年間3~4曲ほど振付をします。ダンス未経験の方、ダンスをやってみたかった方など一緒に楽しく気楽に踊りましょう! ストレス発散!!

水 はじめてのボルダリング教室

No.41

時 13:30~14:30
回 8回(前期5~9月)
8回(後期10~3月)
師 前田加奈子
場 OWL Line&Wall(東春近)
年 半期5,000円
定 6名程
備 クライミングシューズ
(レンタル可※靴下着用)



「はじめてのボルダリング教室」は、激しい運動が苦手な方に最適です。インストラクターがサポートするため、未経験者でも安心して参加できます。仲間と一緒に健康維持と新しい挑戦ができます。

水 パルクール①

No.15

時 18:00~19:00
回 ~月2回(第2・4)
師 穂高花菜子・穂高圭介
阿部成裕・高津直樹
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 8,000円
定 10名
備 対象:小学2年生~大人



子供達に人気のパルクール! 走る、跳ぶ、登るといった動作を通して思い通りに自分の体をコントロールする事を目指します。運動の得意・不得意関係なく参加出来ます! 親子参加もOK!

水 パルクール②

No.16

時 19:00~20:00
回 ~月2回(第2・4)
師 穂高花菜子・穂高圭介
阿部成裕・高津直樹
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 8,000円
定 10名
備 対象:小学2年生~大人



子供達に人気のパルクール! 走る、跳ぶ、登るといった動作を通して思い通りに自分の体をコントロールする事を目指します。運動の得意・不得意関係なく参加出来ます! 親子参加もOK!

水 ゴルフ教室

No.42

時 19:00~20:00
回 全20回
(4~11月予定)
師 林憲親
場 秀和ゴルフクラブ
年 6,000円
定 20名



パーソナルゴルフでは個々のレベルに合わせた指導を行っています。初心者~中級者までそれぞれ個人の課題に合わせ練習に励んでいます。

水 中学生・高校生エンジョイダンス NEW

No.17

時 19:20~20:20
回 ~月3~4回(前期5~9月)
師 Yuka
場 防災コミュニティセンター
年 9,000円
定 20名程
備 対象:中学生~高校生
初心者向け



ちょっとやってみたい♪興味がある! 初めの一步を踏み出そう♪ HIPHOPやJAZZダンスに挑戦♪ ※ダンスサークルUnivid(大人クラス)との合同レッスンになります。

木 バドミントン

No.43

時 10:30~12:00
回 ~月2回(第2・4)
師 齋藤聡史
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 6,500円※受講料にシャトル代含む
定 20名
備 ラケット



シャトルを打ちあってラリーを楽しむ講座です。初心者の方には講師がついて打ち合えるように練習します。経験者の方はどんどんシャトルを打ちあいましょう。一緒にバド活しませんか?

木 卓球教室①

No.44

時 13:00~15:00
回 ~月1回(第1木曜)
師 コーチングスタッフ
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 3,500円※受講料にボール代含む
定 20名
備 ラケット



基礎練習を中心に「楽しく卓球」がモットーです。それぞれのペースで、無理なくやりましょう! 第1木曜、午後の実施です。ダブルスやゲーム練習も取り入れていきます。

木 卓球教室②

No.45

時 13:00~15:00
回 ~月1回(第2木曜)
師 コーチングスタッフ
場 エレコム・ロジテックアリーナ
年 3,500円※受講料にボール代含む
定 20名
備 ラケット



基礎練習を中心に「楽しく卓球」がモットーです。それぞれのペースで、無理なくやりましょう! 第2木曜、午後の実施です。ダブルスやゲーム練習も取り入れていきます。

土 硬式テニス(小学4年生~大人)

No.25

時 9:30~11:30
回 全14回(5~6月)(9~11月)
師 伊那テニス協会
場 ほりでいドーム/サンビレッジ
年 6,500円※受講料にボール代含む
定 児童10名、大人15名
備 対象:小学4年生以上~大人
物 ラケット(貸出可)



テニスは初心者から経験者、子どもから熟年まで一緒に楽しめます。初心者はテニスの楽しさを学び、経験者はレベルUPを目指して練習しています。

土 初めてのバドミントン

No.26

時 17:30~18:45
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ/エレコム・ロジテックアリーナ
年 10,500円※受講料にシャトル代含む
定 40名
備 対象:小学生以上(幼児は要相談)
ゲーム上位は次クラスへの促しあり
物 ラケット(貸出可)



ラケットの握り方からきれいなフォームや打ち方を習える講座です。大人~子供まで、また親子での参加も可能です。ぜひ見学にお越しください。

土 楽しくバドミントン(経験者)

No.27

時 18:45~20:00
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ/エレコム・ロジテックアリーナ
年 10,500円※受講料にシャトル代含む
定 40名
備 対象:小学生以上
ゲーム上位は次クラスへの促しあり
物 ラケット(貸出可)



初めてのバドミントンから継続の方向けの講座です♪ラケットの握り方、きれいなフォーム、打ち方を身に付けましょう。社会人の方も参加いただけます。講座初参加の方はNo.26からスタート!

土 レベルアップバドミントン

No.28

時 20:00~21:30
回 ~月4回
師 伊藤尚臣・蟹澤久善・清澤俊樹・小林孝至
場 サンビレッジ/エレコム・ロジテックアリーナ
年 10,500円※受講料にシャトル代含む
定 40名
備 対象:小学生以上
前クラスのサポート依頼あり
物 ラケット(貸出可)



バドミントンの技術向上を目指す小・中学生~大人の講座です。「昨日の自分を越える」を目標に各自のレベルに合わせた練習をしています。

日 ソフトテニス(小学生親子・中学生・高校生~一般) NEW

No.29

時 13:00~15:00
回 ~月2回(4~6月)(9~12月)
師 市川麻子
場 ほりでいドーム/サンビレッジ
年 6,500円※受講料にボール代含む
定 30名程
備 小学生は保護者同伴
物 ソフトテニスラケット(貸出可※若干数)



親子小学生クラス、中学生クラス、高校一般クラスに分かれて練習します。基本練習、ゲーム形式を行い、色々な方と楽しくソフトテニスを楽しみましょう。

Mizuno Rawlings SSK REWARD ZETT
DESCENTE Slingshot svolmo HI-GOLD YONEX
adidas ATHLETA UNDER ARMOUR asics

(有)文正堂スポーツ

伊那市西町アピタ伊那店南
TEL.72-7281 FAX.76-2188
http://www.bunseido-sports.jp
E-mail. info@bunseido-sports.jp

脱毛応援キャンペーン

コンプレックス解消 小・中・高校生全身脱毛

通常価格 22,000円
11,000円

プールや体育の授業が恥ずかしくない

小学1年生から脱毛できます!!
お悩み、ご相談、お気軽にご連絡ください。
男の子は金額が違うためお問い合わせください。

脱毛できるカイトエステ店
カイトプラクティクわん
カイトエステ Ciel

Instagram
完全予約制 070-8599-6299
箕輪町中箕輪8188MKマンション1F

美篤でやっています! 一般の方の入会も大歓迎!

煌士会 柔道教室

5歳~7歳までのちびっ子クラスができました

まずは見学・体験に来てみませんか?
ブログやFacebookで情報発信中!

体と心を強くしたい仲間があつまれ!!

場所 おおし整形外科院内柔道場(美篤4241-3)
練習日 月・火(19時~21時)木(18時30分~20時30分)
ちびっ子クラス:土(12時30分~13時30分)
対象 5歳~(男子・女子)親子で入会も大歓迎!
月謝 2,000円(きょうだい割引あります)

練習参加日は自由にご覧いただけます

お問い合わせ TEL.080-3161-6097 【代表:大西誠】

バドミントン・ソフトテニス・テニス
ラケットスポーツ専門店 BWAY RACKET WELLNESS NAGANO

お子さんがバドミントン・テニスを始めたら
まずは **ビーウェイ**へ

LINE公式アカウント 気になることはまずLINEにてご相談ください
お問い合わせ・張り替えのご予約はQRコードを読み取ってください

TEL/FAX 0265-95-3346

日本バドミントン専門店会加盟店 〒396-0009
ビーウェイ 長野伊那店 伊那市日影413-1 南側
営業時間 月火木金/12:00~19:00 土/12:00~18:00 日曜・水曜定休
駐車場は木曾の権兵衛様の駐車場をご利用ください



伊那市総合型地域スポーツクラブで、

あなたに合ったyoga(ヨガ)を探しませんか?

経験者向けステップアップ

当クラブでは、初心者から経験者まで楽しめる多種多様なヨガクラスをご用意しています。ゆったり呼吸を整えるリラックスヨガから、しっかり動いて汗をかくパワーヨガまで、目的や気分に合わせて自分に合った講座を探したい方はこちらの表を参考にしてみてください♪
詳細は P00 のページでご確認ください。



リラックス

P14・15 ヨガ(夜・木)

P18 ストレッチヨガ○

P17 顔ヨガ&チェアヨガ○

P10 スローフロー&チェアヨガ○

P10 リラックスフロー○

○ P16 鎮めるヨガ

P11 ウェブリンクストレッチ&ヨガ○

P12、13 シニアヨガ①②○

○ P15 やさしいフローヨガ○

○ P12 ヨーガセラピー ○ P15 健やかyoga

初心者歓迎

P13 ヴィンヤサヨガ○

P14 アシュタンガ○

P18 ヴィンヤサyoga(メンズ向け)○

アクティブ

P17 女性のためのビューティーヨガ

○ P14 エアリアルヨガ

○ P12 朝ヨガ

○ P16 アイらぶアシュタンガ

○ P3 ママヨガ

P17、18 美姿勢ヨガ&

腰痛改善(金・土)

P17、18 美姿勢ヨガ&

ボディメイク(金・土)



全71講座

フィットネス講座

エアロビクス/社交ダンス/フラダンス/3B体操/ヨガ各種 など

【基本的な持ち物】飲み物・タオル・上履き(ヨガマット)



月 シニアのためのちょこっと社交ダンス

No.46 得 No.47とセットで9,000円

時 9:30~10:30
回 ~月2回(第1・3)
師 水野直子
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 12名
物 ダンスシューズ(運動靴も可)



社交ダンスの基本ステップを楽しみ、無理なく音楽に合わせて軽やかに踊りましょう。踊ることで自然に綺麗な姿勢が身につきますよ♪脳ミソもちょびり揺り動かして、心身ともに活力を保っていきましょう♪

月 シニアのための元気ダンス~童謡唱歌にのってマンボ・チャチャ~

No.47 得 No.46とセットで9,000円

時 9:30~10:30
回 ~月2回(第2・4)
師 水野直子
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 15名
物 ダンスシューズ(運動靴も可)



いつまでも元気でいたい方に最適な講座です。音楽に合わせて手足や頭を楽しく動かすことによってバランスの良い身体を作ります。懐かしい曲で童心に戻ってワイワイ一緒に楽しくLet'sダンス!

月 筋トレエクササイズ~引き締め燃やして整える~

No.48

時 9:30~10:30
回 全4回(6・9・12・3月)
師 梅本道代
場 市民体育館附属トレーニング室
年 2,000円
定 30名
物 ヨガマット、マフラータオル(100~110cm)、ペットボトル2本(500ml)



6月...体幹(ウエスト周り)を引き締めてスタイルアップ! 9月...脚とお尻のラインを整えて美しく歩きましょう 12月...背中を締め上げてスタイルアップ! 3月...筋トレ&ウォーキングで脂肪燃焼効果を高めましょう!

月 引き締めタオル体操~全身の凝り、痛み、歪み調整~

No.49

時 10:45~11:45
回 全4回(6・9・12・3月)
師 尾陰由美子
場 市民体育館附属トレーニング室
年 2,000円
定 30名
物 ヨガマット、ストレッチポール



6月...肩こり改善(肩や首回り、猫背) 9月...腰痛改善(筋力低下、不良姿勢) 12月...膝痛改善(寒さや活動不足、歩き方) 3月...骨盤調整(骨盤に関わる悩み、トラブル、股関節の痛み)

月 全身スッキリ!スローフロー&チェアヨガ NEW

No.50 得 No.51とセットで9,000円

時 9:30~10:30
回 ~月2回(第1・3)
師 武田佳映
場 市民体育館附属会議室
年 5,000円
定 15名
物 ヨガマット、フェイスタオル、バスタオル



最初の20分はゆっくりフローの動きで身体を少しずつほぐして緩めていきます。身体が温まったところで、椅子を使い正しい位置で安定させてポーズを行っていきます。

月 リラックスフローヨガ NEW

No.51 得 No.50とセットで9,000円

時 10:50~11:50
回 ~月2回(第1・3)
師 武田佳映
場 市民体育館附属会議室
年 5,000円
定 15名
物 ヨガマット、フェイスタオル、バスタオル



呼吸に合わせてゆっくり動いていきます。動的ストレッチと静的ストレッチを織り交ぜ、こわばった身体をほぐし緩めていきます。全身の血行が良くなり、心身ともに整えていきます。

ここにとどく
花キュービット

*お誕生日 *結婚記念日
*喜寿・米寿のお祝いなどなど
お花を贈る。思いを伝える。

なん しん か えん
南信 花園

伊那市西町6296-12
☎0265-72-8785
休/火曜日

市市民体育館西
・デポシタン
伊那文化会館

オンライン
ショップ
始めました

LINE

税金・会計・労務・許可・事業承継

経営に関すること
相続に関することは
あおば会計へご相談ください!

税理士・社会保険労務士・行政書士など各専門家が在籍

あおば会計

TEL:0265-72-6131
FAX:0265-73-2152
Mail:k-aoba.info@tkcnf.or.jp

長野県伊那市山寺 284-1

月 気軽に健康3B体操
No.52

時 10:40~12:00
回 ~月4回
師 中田美代子
場 市民体育館附属トレーニング室
年 9,000円
定 15名
物 ボール、ベル、ベルター
※初回貸出可



3B体操はボール、ベル、ベルターの3つの用具を使った健康体操で、心身のリラックスや認知機能改善を目的としています。運動が苦手な方でも無理なく楽しめる内容です。

月 ウェープリングストレッチ&ヨガ NEW
No.53

時 13:30~14:30
回 ~月2回(第1・3)
師 新田ひとみ
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 20名
物 ヨガマット、ウェープリング



ウェープリングのアーチを最大限利用して、自分だけでは解しにくい背中をはじめとして、簡単な揺らぎや擦りて全身のストレッチや筋膜リリースを行い、ヨガポーズで仕上げていきます。

月 体幹トレーニング
No.60

時 19:40~20:40
回 ~月2回(第2・4)
師 コーチングスタッフ
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 25名



今まで体験したことのないトレーニングプログラムで短時間で理想の身体を目指しましょう♪安心して下さい。年齢は問いません♪

火 健康体操~リンパ操体~(シニア)
No.61

時 9:30~11:00
回 ~月2回(第1・3)
師 城倉通浩
場 美築きらめき館
年 5,000円
定 30名
物 ストレッチマット



操体法(呼吸法)を用いて日常の「痛み、かたさ、動かしにくさ」を改善しましょう。この無理のない画期的な方法で自分の体を整えます。今年度は年2回、健康ポッチャ体験会を開催します。

月 マジックサークルピラティス NEW
No.54

時 13:30~14:30
回 ~月2回(第2・4)
師 新田ひとみ
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 20名
物 ヨガマット



しなう輪っかを使ったマットピラティスは、女性の骨盤底筋群や姿勢不良に効果的です。立位などの多様な動作を通じて、気付きや協調を生み出し、筋肉を活性化させます。

月 スポーツウエルネス吹矢
No.55

時 13:30~15:00
回 全10回(第3月曜)
師 小野和憲
場 市民体育館附属会議室
年 3,000円
定 10名
物 マウスピース



スポーツ吹矢は1998年に日本で生まれ、腹式呼吸を用いて矢を吹き、円形的(2.4cm)に当てる競技です。この呼吸法は健康増進や集中力・精神力を高めることが出来ます。

火 癒しのヨーガセラピー①
~心身の調和を図る優しいヨーガ~
No.62

時 9:30~10:40
回 ~月2回(第1・3)
師 小林須美子
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 20名
物 ヨガマット



科学的研究に基づいたオーダーマイドのヨーガで、身体、呼吸、心に働きかけてストレスや不調をセルフケアします。自己治癒力向上や筋力強化、自律神経・ホルモンバランスの調整を目指します。

火 癒しのヨーガセラピー②
~心身の調和を図る優しいヨーガ~
No.63

時 10:50~12:00
回 ~月2回(第1・3)
師 小林須美子
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 20名
物 ヨガマット



科学的研究に基づいたオーダーマイドのヨーガで、身体、呼吸、心に働きかけてストレスや不調をセルフケアします。自己治癒力向上や筋力強化、自律神経・ホルモンバランスの調整を目指します。

月 kickboxing
No.56

時 19:00~20:00
回 全10回(第1月曜)
師 HIROMI
場 伊那公民館
年 3,000円
定 25名
備 高強度クラス



パンチとキックでストレス発散!男性向きのエクササイズと思いきや…なんと!?女性のメンタルヘルズに有効なプログラムなんです!いつもアクティブでいたい方にオススメです。

月 ZUMBA~リズムを楽しもう♪~
No.57

時 19:00~20:00
回 全10回(第3月曜)
師 HIROMI
場 伊那公民館
年 3,000円
定 25名



アップテンポでガンガン!ダウンビートでクールに決める!スローテンポでリラックス♪いろいろな音楽に合わせて踊るノリノリの60分です♪

火 朝ヨガ
No.64

時 9:30~10:30
回 ~月2回(第1・3)
師 上野優子
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 30名
物 ヨガマット



呼吸とともに身体を動かし、1日の始まりにゆるやかに心と体を整えていく。ポーズにこだわらずご自身と向き合いながら、エネルギーを高めていく時間に♪

火 楽々エアロビクス
No.65

時 11:00~12:00
回 ~月4回
師 伊藤ゆかり
場 防災コミュニティセンター
年 9,000円
定 30名



お互い「元気」の刺激のおすそわけ!この時間は私だけのもの、おうちの事はひとまず置いておいてどこかで聞いたことがある音楽に身をまかせましょう!

月 古武術~体の負担を減らす、日常生活、スポーツ、介護に活用~
No.58

時 19:00~20:30
回 全10回(前期5回後期5回)
師 桑澤尊士
場 防災コミュニティセンター
年 3,000円
定 8名



首、腰、膝等の痛みが動作や環境の改善により、軽減消失、再発防止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。

月 引き締めボディーエクササイズ
No.59

時 19:40~20:40
回 ~月2回(第1・3)
師 コーチングスタッフ
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 25名



今の自分に諦めていませんか?短期間でも身体をつくる事ができます。身体づくりをすることで自分のことが好きになっていきますよ。

火 はつらつ元気体操
No.66

時 13:30~14:30
回 ~月4回
師 伊藤ゆかり
場 市民体育館附属トレーニング室
年 9,000円
定 30名
物 ヨガマット



「今」が一番面白いとき!あせらず、あわてず、あきらめず、たのしく体と対話しましょう!前半は「はつらつ体操」をして元気に、後半は座って「ヨガ」や「ピラティス」で自分を見つめ直します。

火 シニアヨガ①
No.67

時 13:00~14:00
回 ~月2回(第1・3)
師 上野優子
場 伊那公民館
年 5,000円
定 30名
物 ヨガマット



自分のできるところまで、を大切にしているクラスです。簡単な反復運動から呼吸と合わせてポーズを保つヨガの動きを行うことで最後には体も心もすっきり。体の硬い方や運動習慣のない方お待ちしています!

衣料・食品・生活用品など 地域密着型ショッピングセンター

パールシャインで習い事

当店でも伊那市総合型地域スポーツクラブ主催の講座(の一部)を受講できます。

株式会社ニシザワは松本山雅FCのオフィシャルスポンサーです。

伊那店 TEL:0265-76-2111 伊那市日影435-1

ひなた法律事務所
HINATA LAW OFFICE

あなたの身近な法律事務所です。お困りごとの際には1人で悩まずにお気軽にご相談下さい。

初回相談料(5,000円)が無料になる制度があります。まずはお電話(無料)にてご確認ください。

0265-76-6880 (休日)土・日・祝

伊那市西町4864 1F

Coin Laundry **コインランドリー 福来ら**

カードでも現金でもご利用いただけます

●27kg/16kg洗濯乾燥機1,300円/回 ●スニーカーウォッシュ.....200円/回
●17kg/10kg洗濯乾燥機1,100円/回 ●スニーカードライヤー.....10分 100円
●14kg 2段乾燥機8分 100円 ●花王アタックコースが選べます。
●25kg乾燥機6分 100円

※価格:税込

伊那市前原8392-1 株式会社 川岸商会伊那営業所併設
伊北店 箕輪町 ベルシャイン伊北店敷地内 若宮店 若宮団地となり
イオン箕輪店 箕輪町 イオン箕輪店敷地内 春近店 ニシザワ春近食彩館となり
双葉店 ニシザワ双葉食彩館隣接

www.c-fudousan.com

誰もが知っておきたい 不動産相続のこと

財産の多い少ないに関わらず、誰もが相続問題に直面する時代になりました。

不動産相続のご相談はお電話でご予約お受けしております

相続税? ちよつとした相続でも? ちよつとした遺産でも? わずかな不動産でも? 子どもがいない夫婦だも? 中央不動産は 保険・税務・法律の 専門家と連携を 取りながら 解決

信州一親切な不動産屋さんを目指します

株式会社 **中央不動産** 伊那市中央4810-10 中央不動産 伊那 検索

0120-760-412

※免許番号長野県知事(12)第2337号・(公社)長野県宅地建物取引業協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

火 シニアヨガ②

No.68 **得** No.67とセットで9,000円

時 13:00～14:00
回 ～月2回(第2・4)
師 上野優子
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 30名
物 ヨガマット

自分のできるところまで、を大切にしているクラスです。簡単な反復運動から呼吸と合わせてポーズを保つヨガの動きを行うことで最後には体も心もすっきり。体の硬い方や運動習慣のない方お待ちしております！

火 ヴィンヤサヨガ①

No.69 **得** No.70とセットで9,000円

時 14:15～15:15
回 ～月2回(第1・3)
師 上野優子
場 伊那公民館
年 5,000円
定 30名
物 ヨガマット

呼吸に合わせて動くクラスです。後半はフローに動く運動量が多めのクラスになります。しっかり動きたい方身体を引き締めたい方にも。

火 エアリアルヨガ

No.76

時 18:45～19:45
回 ～月3回
師 新田ひとみ
場 e-studioBodyDesign(西春近)
年 9,000円
定 10名
備 参加規約等確認の上での受講

伸縮するハンモックを使って、ヨガのポーズ、ストレッチ、トレーニング、癒しの全てを体験できます。身体の巡りを良くすることで冷え性、肩こり、むくみなど不調の軽減や車酔いの改善にもつながります。

火 夜ヨガ

No.77 **得** No.78とセットで15,000円

時 19:00～20:00
回 ～月3回(第1・3・4)
師 伊藤ゆかり
場 いなっせ
年 8,000円
定 30名
物 ヨガマット

一日お仕事お疲れ様でした。「ホッ」とするクラスへようこそ。他人と比べず自分と向きあう時間に。ヨガの前と終了後、身体の変化をとらえて下さい。

火 ヴィンヤサヨガ②

No.70 **得** No.69とセットで9,000円

時 14:15～15:15
回 ～月2回(第2・4)
師 上野優子
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 30名
物 ヨガマット

呼吸に合わせて動くクラスです。後半はフローに動く運動量が多めのクラスになります。しっかり動きたい方身体を引き締めたい方にも。

火 ZUMBA・G(ビギナー・シニア)

No.71

時 13:00～14:00
回 全10回(第1火曜)
師 HIROMI
場 いなっせ
年 5,000円
定 15名

「ズンパって、なに?」「ズンパって、難しそうだね?」よく言われますが、動きに慣れてしまえば楽しく踊れます。テンポの良いリズムによって気分爽快!

火 楽々エアロピクス(夜)

No.78 **得** No.77とセットで15,000円

時 20:10～21:00
回 ～月3回(第1・3・4)
師 伊藤ゆかり
場 いなっせ
年 8,000円
定 30名

自分で自分を奮めることができる教室です。できなかったステップが一つできると嬉しい。また次へランクアップできます!

水 癒しのヨーガセラピー(水)
～心身の調和を図る優しいヨーガ～

No.79

時 9:20～10:35
回 ～月2回(第1・3)
師 小林須美子
場 美篤きらめき館
年 5,000円
定 20名
物 ヨガマット

科学的研究に基づいたオーダーメイドのヨーガで、身体、呼吸、心に働きかけてストレスや不調をセルフケアします。自己治癒力向上や筋力強化、自律神経・ホルモンバランスの調整を目指します。

火 ZUMBA(アクティブ)

No.72

時 13:00～14:00
回 全10回(第3火曜)
師 HIROMI
場 いなっせ
年 5,000円
定 15名
備 高強度クラス

アップテンポでガンガン!ダウンビートでクールに決める!スローテンポでリラックス♪いろいろな音楽に合わせて踊るノリノリの60分です♪

火 頑張ってる人のトータルボディケア

No.73

時 14:10～15:10
回 ～月2回(第1・3)
師 HIROMI
場 いなっせ
年 5,000円
定 15名
物 ヨガマット

呼吸や身体の軸を整えるストレッチやヨガ、筋力アップのピラティスや自重トレを組み合わせたエクササイズを提供し、毎日楽しく元気に過ごすことを目指します。みんなで楽しくトレーニングしましょう!

水 健康体操～ピンコロ～(リンパ操体)

No.80

時 9:00～10:10
回 ～月2回(第1・3)
師 城倉通浩
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 35名
物 ストレッチマット

健康寿命100歳を目指し、若々しく元気に過ごすために、操体法(呼吸法)で身体の痛みやかたさを改善しましょう。今年度は年2回、健康ポッチャ体験会を開催します。

水 筋活!パワーアップクラス

No.81

時 9:15～10:25
回 ～月2回(第2・4)
師 伊藤翔太
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 30名
物 ストレッチマット

体幹トレーニングと筋力トレーニングを中心に、姿勢や安定性を高め、動ける身体づくりを目指す運動教室です。これからの人生をより活動的に過ごしたい方におすすめです。

火 手話ダンス

No.74

時 14:10～15:30
回 ～月2回(第2・4)
師 大槻一子
場 市民体育館附属会議室
年 4,000円
定 15名
物 動きやすい靴

手話ダンスは音楽の歌詞に手話をつけて軽いステップで踊ります。簡単な手話を覚えながら明るくとも楽しい講座です。手話を覚えて体の不自由な皆さんと楽しく交流しましょう。

火 健康バランス操体運動(シニア) NEW

No.75

時 17:30～18:45
回 ～月2回(第1・3)
師 城倉通浩
場 伊那市保健センター
年 5,000円
定 20名
物 ストレッチマット

操体法(呼吸法)によって、日頃の疲れやストレスを緩和しましょう。操体法はご自分の「心と体と頭」のバランスを整えることができる改善法になります。今年度は年2回健康ポッチャ体験会を開催します。

水 アシュタンガヨガ

No.82

時 10:40～11:40
回 ～月2回(第2・4)
師 伊藤麗海(ハイジ)
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 30名
物 ヨガマット、ヨガブロック(ある方)、タオル、手ぬぐい

ハーフプライマリー(レッドクラス)を1時間で行うため、ポーズ数を減らし、軽減ポーズを取り入れます。同じ流れで行うので、体の変化を感じながら集中できます。初心者から経験者まで、年齢問わず参加可能です。

水 ディスコダンス

No.83

時 13:30～14:30
回 全8回(第3水曜)
師 Yuka
場 市民体育館附属トレーニング室
年 4,000円
定 30名

簡単なステップで昔懐かしい70・80年代ディスコミュージックを楽しみながら踊りませんか♪ダンス初心者の方、運動不足の方、音楽が好きの方どなたでもOK!気軽に踊ってストレス発散!楽しみましょう♪

青山ハイツの
合資会社 青山

市街から約1時間で来れる別世界へ
中央アルプス 駒ヶ岳ローソクไฟ
TEL.0265-83-3107

絶景テラスで望む中央アルプスの大自然

古武術稽古
剣祐会
会員募集中

居合・剣術・杖術・薙刀等々

会場・会費・稽古日等の詳細は
お電話にて桑澤までお問い合わせください。電話:090-2907-7314

赤えんぴつ

第〇〇回 地域スポーツ大会

各種横断幕、のぼり旗、記念品や景品等
いろいろなイベントにお役立ち!

なんでもお気軽にご相談ください。

営業時間 10:00～18:00
定休日:毎週火曜日・水曜日
長野県伊那市西春近2471番地
0120-78-2435

www.e-akaenpitsu.com

水 にこにこ健康体操

No.84

時 13:30~14:40
回 ~月2回(第2・4)
師 福澤一利
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 30名
物 ヨガマット



気持ちよく楽しく運動をして心と体に栄養を!様々なエクササイズや体操、ストレッチやトレーニングで健康的な時間を過ごしましょう

水 にこにこピラティス

No.85 **得** No.86とセットで9,000円

時 18:30~19:30
回 ~月2回(第2・4)
師 福澤一利
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 25名
物 ヨガマット



ピラティスは呼吸とインナーマッスルを使い健康的な身体をつくる運動です。「姿勢改善」「引き締め」「ストレッチ」「リラックス」などの効果があり、参加者の状況を見ながら無理なくレッスンをを行います。

木 かんたんフラダンス~初心者~(木)

No.92 **得** No.126or127とセットで9,000円

時 10:00~10:50
回 ~月2回(第1・3)
師 倉田美穂
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 25名
物 ハウスカート(貸出200円)



基本のステップといくつかのハンドモーションで、誰でもかんたんフラダンス!!ハワイの景色を想像しながら体を動かす事で頭も身体もスッキリ!!

木 すてきにフラダンス(木)

No.93 **得** No.126or127とセットで9,000円

時 11:00~11:50
回 ~月2回(第1・3)
師 倉田美穂
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 25名
物 ハウスカート(貸出200円)



基礎からゆっくりレッスンします。年間2~3曲、日本語・英語・ハワイ語の歌詞など。まずはステップ、そして歌詞を理解し振り付け、曲に合わせ楽しく踊りましょう。

水 にこにこエアロピクス

No.86 **得** No.85とセットで9,000円

時 19:40~20:40
回 ~月2回(第2・4)
師 福澤一利
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 25名



エアロピクスといっても形にとらわれず初心者の方でも安心してご参加いただけます。安全で、誰でも、楽しく!効果的なレッスンで快適な時間を一緒に過ごしましょう!!

水 簡単筋トレ『自重トレーニング』

No.87

時 19:30~20:15
回 全12回
師 今村哲也
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 10名



器具不要の自重トレーニングで、日常の隙間時間に出来る簡単な動きを取り入れています。初心者から上級者まで参加可能OK!しなやかな身体づくりやスポーツパフォーマンス向上に最適です。

木 ロコモ予防~骨・関節・筋肉元気!!~

No.94

時 13:00~14:00
回 ~月2回(第2・4)
師 伊東功一・片桐宣洋・渡邊尋・清水仁美
場 市民体育館附属トレーニング室
年 4,000円
定 35名



5年、10年後の自分の体力・みなさんの将来を応援します。「ロコモティブシンドローム」(骨、関節、筋肉機能が衰えてきている状態)予防を今から一緒に。

木 健康太極拳

No.95

時 13:00~14:30
回 ~月3回(第1・2・3)
師 宮下圭子
場 市民体育館附属施設 防災コミュニティセンター
年 8,000円
定 20名
物 上履きシューズ(裸足でもOK)



心と呼吸を整えながら中腰で動くことで、足腰を強化し穏やかな心を育み、ストレスを軽減します。競争ではなく、互いに健康を願う『和』の健康法をあなたも仲間と共に始めてみませんか?

木 健やかyoga

No.88 **得** No.89とセットで9,000円

時 9:30~10:30
回 ~月2回(第2・4)
師 横澤志津子
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 20名
物 ヨガマット



身体が硬くても、身体に不調があってもご参加いただけるやさしいヨガです。かんたんな動きで、ゆっくりと体をほぐします。心も体も気持ちよく楽になります。

木 やさしいフローヨガ

No.89 **得** No.88とセットで9,000円

時 10:45~11:45
回 ~月2回(第2・4)
師 横澤志津子
場 市民体育館附属トレーニング室
年 5,000円
定 20名
物 ヨガマット



ポーズからポーズへ呼吸に合わせて、やさしく、ゆっくりと流れるように動いていきます。初心者の方でも、体の硬い方でも、ヨガを続けている方でもご参加いただける、自身のカラダと向き合えるクラスです。

木 アイらぶ・アシュタンガ

No.96 **得** No.97とセットで9,000円

時 18:30~19:30
回 ~月2回(第1・3)
師 MAMIKO
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 30名
物 ヨガマット



アシュタンガヨガという伝統的なメソッドを初めての方にも日頃練習されている方にも、満足できるよう、かつ身体に無理のないように講師によって考え抜かれた順番で進めていくクラスです。

木 鎮めるヨガ

No.97 **得** No.96とセットで9,000円

時 19:40~20:40
回 ~月2回(第1・3)
師 MAMIKO
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 30名
物 ヨガマット



仕事や家事で疲れた心と体をリラックスさせる瞑想クラスです。No.96「アイらぶ・アシュタンガ」と組み合わせることで、神経的にも身体的にもバランスの取れた状態でお帰りがいただけます。

木 健やかピラティス

No.90 **得** No.91とセットで17,000円

時 10:00~10:55
回 ~月4回
師 伊藤ゆかり
場 いなっせ
年 9,000円
定 30名
物 ヨガマット、上履き



あなたは今どんな自分になりたいですか?「考えるエクササイズ」ピラティスを通じて自身を知って理想に近づきましょう。まずは健康でね♡

木 ヨガ(木)

No.91 **得** No.90とセットで17,000円

時 11:05~12:00
回 ~月4回
師 伊藤ゆかり
場 いなっせ
年 9,000円
定 30名
物 ヨガマット



知らないあなたと知らない私を知り合い、やがて仲間になる。よくわからないけど不思議とそうなる。ヨガは心と体を結ぶもの・・・

木 ウェープリングストレッチ&整体学でセルフケア

No.98

時 18:45~19:45
回 ~月3回
師 新田ひとみ
場 e-studioBodyDesign(西春近)
年 9,000円
定 15名
物 筆記用具、ウェーブストレッチリング、ヨガブロック(貸出可)、ヨガマット



太りやすい、痛み、病気に至るまで、歪みも原因のひとつです。身体のゆるめと、自宅でも出来る自己整体法で、元気で動ける身体作りを始めましょう!

木 健康バランス操体運動 **NEW**

No.99

時 19:00~20:15
回 ~月2回(第2・4)
師 城倉通浩
場 伊那市保健センター
年 5,000円
定 20名
物 ストレッチマット



操体法は、自身の身体バランスを整え、日常生活の疲れやストレス、「痛み、かたさ、動かしにくさ」を気持ち良く、心地よく動かして改善していくものです。

家を売りたい! 査定だけでもしてほしい! 建物 お売りください

まずはご相談から始めてみましょう!

STEP1 ご相談 STEP2 無料査定 STEP3 価格の提示 STEP4 買取

お問い合わせはメールまたはお電話で 査定無料 秘密厳守

お問い合わせメールフォームが開きます E-mail ekinoie@shinshuhousing.co.jp

株式会社 信州ハウジング TEL.0265-79-5949

上伊那郡箕輪町大字中箕輪11377 住宅業/長野県知事免許(1)5948 建築業/長野県知事登録(給)12024番 設計業/長野県知事登録(伊那)A第2Y171号

部活・サークルの合宿や大会遠征に! 貸切マイクロバスをご利用ください。

運転手付き・23人~27人乗り ※補助席含む

詳しくはホームページをご覧ください。

こまくさ観光株式会社 TEL.0265-98-7044

〒399-4101 駒ヶ根市下平670番地1

一般貸切旅客自動車運送事業 北信交旅第1210号 特定旅客自動車運送事業 北信交旅第40号・ドライバー運送事業 派20-300355-長野県知事登録旅行業 第3-651号

磯潮らあめん

自家製麺 アコダシ(無料)がのる魚介系

らあめん食べて帰らしましょう。

0265-73-1132

南箕輪村田畑5553-3 伊那ICから車で5分

〈昼〉11:30~14:30 〈夜〉18:00~21:00

■火曜日定休・全席禁煙 限定種など最新情報は

車のことならなんでもお任せください

新車・中古車 車検・点検 オートバル上伊那へお気軽にお越しください

一般修理 鈑金・塗装 JA自動車共済代理店

株式会社 オートバル上伊那

オートバル伊那 オートバル北部 オートバル駒ヶ根 オートバル南部

伊那市上牧6404-1 上伊那郡箕輪町伊那家9281-1 駒ヶ根市東町9-11 上伊那郡飯島町飯島154-3

整備 ☎0265-78-0849 整備 ☎0266-43-3475 整備 ☎0265-81-1110 整備 ☎0265-86-2130

販売 ☎0265-76-0231 販売 ☎0265-81-1111 販売 ☎0265-86-5734

国産新車 TOYOTA NISSAN HONDA Mazda SUZUKI

全メーカー取扱い DAIHATSU SUBARU MITSUBISHI MOTORS

金 姿勢改善ヘルスエクササイズ **NEW**
 ~有酸素運動×筋トレ×姿勢改善~
No.100 **得** No.101とセットで9,000円
 時 9:30~10:30
 回 ~月2回(第1・3)
 師 佐野みゆき
 場 市民体育館附属トレーニング室
 年 5,000円
 定 10名
 物 ヨガマット(使用したい方)、姿勢矯正バンド(貸出可)

専門家による「筋肉」と「骨格」へのWアプローチで、日常生活の姿勢のゆがみを改善し、不調を解消し活力ある身体を取り戻すことを目指します。正しい身体の使い方を学び、美しい姿勢を手に入れましょう。

金 楽しくシェイプアップエアロ **NEW**
 ~理想のなりたい自分へ~
No.101 **得** No.100とセットで9,000円
 時 10:40~11:40
 回 ~月2回(第1・3)
 師 佐野みゆき
 場 市民体育館附属トレーニング室
 年 5,000円
 定 20名

楽しくリズムに乗って身体を動かすうちに、日頃の悩みも忘れて心も身体もスッキリ!! 脂肪燃焼しやすい有酸素運動で、無理のない健康的なダイエット効果が期待できます。

金 ストレッチヨガ
No.107 **得** No.106とセットで9,000円
 時 14:00~15:15
 回 ~月2回(第1・3)
 師 小田さとみ
 場 市民体育館附属トレーニング室
 年 5,000円
 定 15名
 物 ヨガマット

ゆったりと身体を伸ばし緩めていくことで、血流アップ、冷え性改善、免疫力アップ、代謝アップを目指していきます。 初心者、老若男女問わず、ご参加頂けます。

金 体幹ピラティスシルクサスペンション
No.108
 時 9:30~10:30
 回 ~月3回
 師 新田ひとみ
 場 e-studioBodyDesign(西春近)
 年 9,000円
 定 10名
 備 参加規約等確認の上での受講

ハンモックとハンドル付きのツールを使い、マットピラティスから一歩前進した体幹強化ができます。ダイエット、姿勢、冷え、むくみ解消等効果は盛り沢山!

金 美姿勢ヨガ&ボディメイク(金)
No.102 **得** No.103とセットで9,000円
 時 9:30~10:30
 回 ~月2回(第1・3)
 師 上野優子
 場 防災コミュニティセンター
 年 5,000円
 定 30名
 備 女性限定
 物 ヨガマット、リリースローラー、リリースボール

ほぐす+伸ばす(ヨガ)+鍛えるのメソッドで動ける華奢な美ボディを! 自分ペースで美ボディを目指す女性のお手伝い。毎回ターゲットを変えてエクササイズもしていきます。楽しくボディメイクしましょう♪

金 美姿勢ヨガ&腰痛改善(金)
No.103 **得** No.102とセットで9,000円
 時 10:45~11:45
 回 ~月2回(第1・3)
 師 上野優子
 場 防災コミュニティセンター
 年 5,000円
 定 30名
 備 女性限定
 物 ヨガマット、リリースローラー、リリースボール

ほぐす+伸ばす(ヨガ)+鍛えるのメソッドに骨盤の左右差を整え安定させていくクラスです。エクササイズはお尻を中心にきていきます。産後の方にもおすすめです♪

金 バランスボールア・ラ・カルト **NEW**
No.109
 時 18:45~19:45
 回 ~月3回
 師 新田ひとみ
 場 e-studioBodyDesign(西春近)
 年 9,000円
 定 12名
 物 ヨガマット、バランスボール(お持ちの方)

有酸素運動(エアロビクス)、筋トレ、ストレッチの3つを欲張りにこなします。ボール上でその動作が上手く行っても行かなくても、体を固定して作業することで自然にコアを使える証になります。

金 入門易しいベリーダンス
No.110 **得** No.111とセットで9,000円
 時 18:45~19:45
 回 ~月2回(第1・3)
 師 ノノダエリ
 場 市民体育館附属トレーニング室
 年 5,000円
 定 15名
 備 女性限定
 物 ヒップスカーフ(貸出可)

普段の生活の中であまり使わない部分(骨盤・お尻・肩など)を意識的に動かします。ベリーダンスを通じてインナーマッスルの強化、ストレス発散、健康的な運動習慣を身に付けましょう!

金 女性のためのビューティーヨガ
No.104
 時 9:20~10:20
 回 ~月2回(第2・4)
 師 上野優子
 場 市民体育館附属トレーニング室
 年 5,000円
 定 20名
 備 女性限定
 物 ヨガマット

インナーマッスルを意識し、美姿勢を目指していくクラスです。深い呼吸をしながらボディメイクや女性特有の不快感の改善に取り組み、クラスの最後にはマインドフルネス瞑想も行っています。

金 発散! ストレッチ体操 **NEW**
No.137
 時 10:40~11:40
 回 ~月2回(第2・4)
 師 Satomi
 場 市民体育館附属トレーニング室
 年 5,000円
 定 15名

音楽に合わせて有酸素運動! 色々なステップを取り入れながら楽しく動いて汗を流しましょう。「脳トレ」「筋トレ」も取り入れながら、ストレッチで体をほぐしてリラックス。運動を始めたい初心者さんも大歓迎です。

金 簡単ベリーダンス(振り付け)
No.111 **得** No.110とセットで9,000円
 時 20:00~21:00
 回 ~月2回(第1・3)
 師 ノノダエリ
 場 市民体育館附属トレーニング室
 年 5,000円
 定 15名
 備 女性限定
 物 ヒップスカーフ(貸出可)

普段の生活の中であまり使わない部分(骨盤・お尻・肩など)を意識的に動かします。ベリーダンスを通じてインナーマッスルの強化、ストレス発散、健康的な運動習慣を身に付けましょう!

土 癒しのヨーガセラピー(土)
No.112
 ~心身の調和を図る優しいヨーガへ~
 時 10:00~11:15
 回 ~月2回(第2・4)
 師 小林須美子
 場 伊那市保健センター
 年 5,000円
 定 25名
 物 ヨガマット

科学的研究に基づいたオーダーマイドのヨーガで、身体、呼吸、心に働きかけてストレスや不調をセルフケアします。自己治療力向上や筋力強化、自律神経・ホルモンバランスの調整を目指します。

金 懐メロにのって♪ハピネス体操
No.105
 時 10:00~11:20
 回 全12回(第2金曜)
 師 山岸洋子
 場 防災コミュニティセンター
 年 3,000円
 定 40名
 物 ヨガマット、薄めの座布団

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、瞑想トレーニングで心体頭を整えましょう。

金 フェイシャルヨガ(顔ヨガ)&チェアヨガ
No.106 **得** No.107とセットで9,000円
 時 13:00~13:45
 回 ~月2回(第1・3)
 師 小田さとみ
 場 市民体育館附属トレーニング室
 年 5,000円
 定 12名
 物 鏡(貸出可)

鏡を用意し、顔の表情筋を鍛えてストレッチすることで血流やリンパの流れを促進します。若々しい顔や豊かな表情、脳の活性化を目指しましょう。普段着で椅子に座って行えるので、マットは不要です。

土 美姿勢ヨガ&ボディメイク(土)
No.113 **得** No.114とセットで9,000円
 時 13:00~14:00
 回 ~月2回(第2・4)
 師 上野優子
 場 伊那市保健センター
 年 5,000円
 定 20名
 備 女性限定
 物 ヨガマット、リリースローラー、リリースボール

ほぐす+伸ばす(ヨガ)+鍛えるのメソッドで動ける華奢な美ボディを! 自分ペースで美ボディを目指す女性のお手伝い。毎回ターゲットを変えてエクササイズもしていきます。楽しくボディメイクしましょう♪

土 美姿勢ヨガ&腰痛改善(土)
No.114 **得** No.113とセットで9,000円
 時 14:15~15:15
 回 ~月2回(第2・4)
 師 上野優子
 場 伊那市保健センター
 年 5,000円
 定 20名
 備 女性限定
 物 ヨガマット、リリースローラー、リリースボール

ほぐす+伸ばす(ヨガ)+鍛えるのメソッドに骨盤の左右差を整え安定させていくクラスです。エクササイズはお尻を中心にきていきます。産後の方にもおすすめです♪

足元の安全・防犯対策に
ガーデンライトは自分で付けられる時代です

ヨルニワ
 12Vガーデンライト
 電源トランス
 専用ケーブル

全て含んで **15,000円~**(税込)

取付簡単 動画でチェック

販売代理店 **伊藤電工株式会社** 長野県駒ヶ根市赤須東5-6 TEL.0265-83-4104

ヨルニワキャンペーン実施中!
 Webからご注文いただくと **全品10%OFF**

BERKLEY GARDEN LIGHT
ヨルニワ
 明かりを灯し、庭をもっと楽しむ夜のガーデニング。それが「ヨルニワ」。庭先でまったり過ごしたり、屋内からのんびり眺めたり、そんな新しい夜の庭時間。個性豊かな「ヨルニワ」の楽しみ方を紹介します。

きちんとした明かりが必要なのは建物の中だけではありません。景観向上・安全確保・防犯など、ガーデンライトは様々な役割を担います。

土 ヴィンヤサyoga(メンズ向け) **NEW**
No.115
 時 15:30~16:30
 回 全12回(第2土曜)
 師 上野優子
 場 伊那市保健センター
 年 4,000円
 定 20名
 備 女性も受講可
 物 ヨガマット

呼吸と動きを連動させ、ポーズを連続して行います。インナーマッスルや体幹を鍛える効果もあり集中力も高めてくれます。筋力をつけたい方にもおすすめです。

スポーツ講座は P.7~8へ!
文化講座は P.19~21へ!

全27講座 文化講座

書道/ウクレレ/スイーツ教室/茶道/将棋 など

【基本的な持ち物】飲み物・筆記用具



火 初心者の書道&ペン習字① No.116

時 9:30~10:30
回 ~月2回(第2・4)
師 中斉康子
場 いなっせ
年 5,000円
定 24名
物 書道用具など※初回貸出可

毛筆、筆ペンなど色々な筆記用具で基礎から丁寧に『書』を学びませんか。書くて楽しい♪手書きの楽しさを味わいましょう。

火 初心者の書道&ペン習字② No.117

時 10:45~11:45
回 ~月2回(第2・4)
師 中斉康子
場 いなっせ
年 5,000円
定 24名
物 書道用具など※初回貸出可

毛筆、筆ペンなど色々な筆記用具で基礎から丁寧に『書』を学びませんか。書くて楽しい♪手書きの楽しさを味わいましょう。

火 健康マージャン教室(火曜・一般) No.118

時 13:00~16:00
回 ~月2回(第1・3)
師 松浦和男・高島彬・稲垣稔・春日省吾
丸山博文・唐澤はるみ・佐藤善彦
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 40名

「賭けない・飲まない・吸わない」の三原則と「笑い・思いやり・礼節・親しみ・品格」の5つを大切に、楽しみながら仲間と健康づくり。土曜日に参加できない方やゲームをさらに楽しみたい方も歓迎です!

火 茶道入門 No.119

時 19:00~20:00
回 ~月2回(第1・3)
師 原宗正
場 いなっせ
年 5,000円
定 12名
物 初回説明あり

茶道は日本文化の総合体であり、究極のおもてなしです。美しい動作を身に付け、日本文化への造詣を深めましょう。男性も大歓迎です。

水 大人のたしなみ美文字~ペン字~ No.120

時 10:30~11:30
回 全10回(第2水曜)
師 中斉康子
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 3,000円
定 20名
物 書道用具など※初回貸出可

「くせ字」を克服したい、きちんと書く練習をしたい。字の書き方の基本から、ゆっくり、じっくり、丁寧に学びます。「文字美人」を目指す「ペン字」の講座です。

水 大人のたしなみ美文字~筆文字~ No.121

時 10:30~11:30
回 全10回(第4水曜)
師 中斉康子
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 5,000円
定 20名
物 書道用具など※初回貸出可

「くせ字」を克服したい、きちんと書く練習をしたい。字の書き方の基本から、ゆっくり、じっくり、丁寧に学びます。「文字美人」を目指す「筆文字」の講座です。

水 忙しい人の癒しの生け花教室 No.122

時 18:30~19:10
回 ~月2回(第1・3)
師 福澤いそ・黒河内美代子
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 5,000円
定 16名
物 ハサミ、花合羽※初回貸出可

種から芽が出て花が咲き、実がついてたくさんの種を残します。一粒に託され寒い冬をじっと耐えて春を待ちます。花に負けないようにお花を慈しまたいものです。

木 パティシエによるスイーツ教室(昼の部) No.123

時 10:00~12:00
回 全4回(7・9・11・1月)(第3)
師 黒河内康(フランス板屋パティシエ)
場 いなっせ
年 3,000円
定 8名
物 エプロン

現役のパティシエがプロのコツを伝えます。季節に合った本格的なデザートを楽しみながら作ります。家に帰ってまた作りたくなる『基本のキ』のレシピです♪

木 パティシエによるスイーツ教室(夜の部) No.124

時 18:30~20:30
回 全4回(7・9・11・1月)(第3)
師 黒河内康(フランス板屋パティシエ)
場 いなっせ
年 3,000円
定 8名
物 エプロン

現役のパティシエがプロのコツを伝えます。季節に合った本格的なデザートを楽しみながら作ります。家に帰ってまた作りたくなる『基本のキ』のレシピです♪

木 中国家庭料理+季節の中国茶 No.125

時 12:30~15:30
回 全4回(5・7・10・2月)
師 ノノダエリ
場 防災コミュニティセンター
年 2,000円
定 10名
物 エプロン、三角巾、持ち帰り用のタッパー、タオル

中国の食文化を学びながら、中国本土から直接仕入れた食材や講師の自家畑の新鮮な野菜を使って、中国の家庭料理を作ります。最後におもてなしの中国茶を楽しむことができます。

木 はじめてのウクレレ(木) No.126

時 13:00~13:50
回 ~月2回(第1・3)
師 倉田美穂
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 16名
備 初回説明あり
物 ウクレレ(貸出200円)

はじめてウクレレに触れる、という人向けの講座です。初回テキストに沿って、ゆっくりと進めていきます。弾き語りを目指してみましよう。

木 たのしいウクレレ(木) No.127

時 14:00~14:50
回 ~月2回(第1・3)
師 倉田美穂
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 16名
備 初回説明あり
物 ウクレレ(貸出200円)

チューニングが自分でできて、コード譜の見方が分かる方は、こちらの講座です。いろんな曲をいろんな弾き方で、ウクレレを弾きながら歌ってみよう!

木 手描きぼかし染め入門~布に咲く花々~ No.128

時 13:00~16:30
回 全12回(第2木曜)
師 大橋寿朗
場 市民体育館附属会議室
年 5,000円
定 12名
備 道具は貸出
物 室内履き

やるほどに楽しさ、難しさに気がきます。作品には想い、心の色、戻らない時間が詰まっています。布に花を咲かせ、枯れない心の花を染めていきます。

木 ずばらな園芸 No.129

時 13:30~14:30
回 全8回(第3木曜)
師 矢島修
場 矢島園芸
年 3,000円
定 12名
備 5月~12月実施予定

植物・環境・人に合わせた作物選び、四季折々様々な内容で実施します♪植物の生理を知ることと心と体と家計にやさしく楽しい園芸を目指します。

木 そろばん教室① No.133

時 17:30~18:25
回 ~月3~4回
師 宮原恵子・石川文恵
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 9,000円
定 各25名
備 対象:小学1年生以上
物 ソロバン(初回貸出可、購入可)、筆記用具

1.わかりやすい2.質問しやすい3.楽しく学べるこの3条件を目指して活動している講座です♪もう一度チャレンジしたい、検定に合格したい等、そろばんの検定を目指す子供~大人まで。

木 そろばん教室② No.134

時 18:30~19:25
回 ~月3~4回
師 宮原恵子
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 9,000円
定 各25名
備 対象:小学1年生以上
物 ソロバン(初回貸出可、購入可)、筆記用具

1.わかりやすい2.質問しやすい3.楽しく学べるこの3条件を目指して活動している講座です♪もう一度チャレンジしたい、検定に合格したい等、そろばんの検定を目指す子供~大人まで。

木 大人のたしなみ美文字教室(夜の部)① No.130

時 17:30~18:30
回 全10回(第1木曜)
師 中斉康子
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 3,000円
定 15名
物 筆記用具※初回貸出可(初回説明有)

夕暮れ時のひと時、リフレッシュしながら書に向き合う時間を。少人数で、ゆっくりと『美文字』を目指していきましょう。

木 大人のたしなみ美文字教室(夜の部)② No.131

時 18:45~19:45
回 全10回(第1木曜)
師 中斉康子
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 3,000円
定 15名
物 筆記用具※初回貸出可(初回説明有)

夜のひと時、字の書き方の基本から、じっくり丁寧に学ぶ時間です。少人数で、ゆったりと、『文字美人』を目指してみませんか。

木 囲碁(初級～中級)
No.35

時 18:30～20:00
回 ～月2回
師 齋藤達夫
場 いなっせ
年 5,000円
定 15名
備 対象:園児～大人



古くから「碁棋書画」が君子のたしなみとされ、「碁」は囲碁を指します。多くの貴族や僧侶、戦国時代の武将たちも碁を楽しみ、織田信長、豊田秀吉、徳川家康は優れた打ち手だったと言われています。

金 将棋教室(初めて～中級)～GRSC将棋を楽しむ会伊那～
No.30

時 18:30～19:30
回 ～月2回(第2・4)
師 柏崎智
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 10名



初心者大歓迎!将棋の魅力に惹かれた男が楽しさ、奥深さを伝えて将棋の普及を目指しています。テレビで見かける大盤解説なども交えてみんなで楽しく将棋を指しましょう!

金 着物の着付け&帯結び(初級)
No.132

時 19:00～21:00
回 全8回(第1金曜)
師 守屋恵子
場 伊那公民館
年 5,000円
定 6名
備 5月～12月実施予定
最終回頃に会食を予定(希望者)
物 着物、長襦袢、名古屋帯、下着、小物一式



習うより慣れよと言われるように、反復練習になりますが、楽しく、そして着て出掛けられることを目指していきましょう。

金 着物の着付け&帯結び(初級～中級)
No.133

時 19:00～21:00
回 全8回(第3金曜)
師 守屋恵子
場 伊那公民館
年 5,000円
定 6名
備 5月～12月実施予定
最終回頃に会食を予定(希望者)
物 着物、長襦袢、名古屋帯、下着、小物一式



習うより慣れよと言われるように、反復練習になりますが、楽しく、そして着て出掛けられることを目指していきましょう。

土 健康マージャン教室(土曜・初心者～一般)
No.134

時 13:00～16:00
回 ～月2回(第2・4)
師 松浦和男・高島彬・稲垣稔・春日省吾
丸山博文・唐澤はるみ・佐藤善彦
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 50名



笑い、思いやり、礼節、親しみ、品格の五つを大切に、ゲームを楽しみながら健康づくりを目指しています。健康体操や3年に1度の麻雀川柳も実施。初心者コースはマージャンの基本を学びたい方を歓迎します。

土 親子書道&文字教室①
No.38

時 14:00～15:00
回 ～月2回(第1・3)
師 中斉康子
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 5,000円
定 20名
物 書道用具、筆記用具
※初回貸出可(初回説明あり)



親子、兄弟姉妹、祖父母とお孫さんなど、家族と一緒に書を学ぶ時間に。ペン、筆、鉛筆など色々な筆記用具で基本から楽しく学ぶ書道教室です。

土 親子書道&文字教室②
No.39

時 15:20～16:20
回 ～月2回(第1・3)
師 中斉康子
場 ベルシャイン伊那店カルチャールーム
年 5,000円
定 20名
物 書道用具、筆記用具
※初回貸出可(初回説明あり)



親子、兄弟姉妹、祖父母とお孫さんなど、家族と一緒に書を学ぶ時間に。ペン、筆、鉛筆など色々な筆記用具で基本から楽しく学ぶ書道教室です。

日 はじめてのウクレレ(日)
No.135

時 10:00～10:50
回 ～月2回(第1・3)
師 倉田美穂
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 16名
備 初回説明あり
物 ウクレレ(貸出200円)



はじめてウクレレに触れる、という人向けの講座です。初回テキストに沿って、ゆっくりと進めていきます。弾き語りを目指していきましょう。

日 たのしいウクレレ(日)
No.136

時 11:00～11:50
回 ～月2回(第1・3)
師 倉田美穂
場 防災コミュニティセンター
年 5,000円
定 16名
備 初回説明あり
物 ウクレレ(貸出200円)



チューニングが自分でできて、コード譜の見方が分かる方は、こちらの講座です。いろんな曲をいろんな弾き方で、ウクレレを弾きながら歌ってみよう!

スポーツ講座はP.7～8へ!
フィットネス講座はP.10～18へ!



地域おこし協力隊 今年度活動紹介

はじめまして!!
2025.4～伊那市
地域おこし協力隊として
活動しています!!

部活動地域展開に向けた調査・現状把握を実施

- 部活動地域展開に関する各種講習へ参加し、制度理解を整理
- 他地域の地域おこし協力隊と交流し、事例・運用面の情報を収集
- 各中学校の顧問教員・外部指導者へヒアリングを実施
- 各中学校PTA会議へ参加し、現状把握・質疑応答実施

伊那市における地域展開検討のための基礎情報を整理

総合型地域スポーツクラブを拠点とした現場理解と関わり

- 伊那市総合型地域スポーツクラブを活動拠点として業務に従事
- 講座・イベントの運営サポートに携わり、現場運営を経験
- 「パワーアシストスーツHAL」にて指導者としての活動を開始
- 資格取得:社会体育指導員剣道(初級)
ライフキッズスポーツミドルインストラクター

週末型地域クラブ「THE NEX CLUB」を企画

- 小学校5・6年生～中学生を対象に設計
- 伊那市街エリア・高遠エリアの二拠点で実施
- 中学校部活動の地域展開に向けた取り組みの一環として
 - 本格的なクラブチームに入るほどではないけどやってみたい
 - 新しい得意や好きに会いたい
 - 部活に入るか迷っている
- といった子どもたちを対象に週末に気軽に参加できる場を企画した

子どもたちの次(NEXT)をつくる場、それがネクス

運営・指導の両面から地域スポーツの実態と課題を把握

地域指導者・団体の見える化を推進

「スポーツ広場」から「スポカルパレット」へ

- 既存の「スポーツ広場」を「スポーツ×カルチャー」へ名称・構成をリニューアル
- 中学校部活動の地域展開に向けた取組の一環として指導者募集ページを新たに作成
- 将来的な指導者マッチングを見据えた構成へ更新

人材・活動情報の可視化により、地域展開の基盤整備

スポカルパレット サイト






伊那市地域おこし協力隊
スポーツ文化芸術振興コーディネーター

海野 未羽 うみの みう

出身:大阪府(ボケ担当)
経歴:高校卒業後、大阪府警察に10年間勤務。
(交番3年、刑事課7年)

活動テーマ:地域と人をつなぐ
得意技:初対面でも距離を縮める
苦手技:おとなしくしていること
エネルギー源:ごはん・雪山・「楽しそう」のひとつこと
モットー:とりえず挑戦してみる
ひとつこと

3歳から水泳を始める・小学1年生から剣道を始める。
中学では水泳部に入りながら、剣道部にも所属(剣道は試合だけ)。
高校は推薦をいただき、剣道部に所属する。

移住のきっかけ:スノボをきっかけに素敵な長野を知りました。警察官以外にも色々なことに挑戦したいと思い、転職を決意。移住相談をしていて、地域おこし協力隊の存在を知り、即応募。




地域の健康とスポーツを支える 企業・団体パートナーを募集

一般社団法人 伊那市総合型地域スポーツクラブでは、遍く人々が笑顔で健康に、そして幸せに暮らすことを目指し、地域企業の皆様と共に歩む取り組みを進めています。この度、企業の皆様にご参加いただける取り組みをご紹介します。

地域貢献、健康経営、福利厚生、CSR活動として、ぜひご検討ください。

地域住民への周知・応援

- パンフレットにて企業を紹介
- 伊那市内全戸配布
- 市内の全保育園/幼稚園/小中学校へ配布
- 市内の各施設に通年配置

社員(家族)の健康を応援

- パンフレット協賛に加え、社員が入会する際の割引あり
- 内容により社員家族も対象
- 運動習慣づくり、家族の健康支援に寄与
- 福利厚生内容の充実

スポーツを活かした研修

- 講師による健康運動研修
- 新入社員向けの協働研修
チームビルディング・コミュニケーション研修
- 社員の健康増進・組織力向上
内容等、お気軽にご相談下さい

地域団体の活動を応援

- クラブ登録団体への支援
 - 支援内容
費用支援、練習会場の提供
人材協力(コーチ補助等)
物資提供(飲料、備品、ユニフォーム等)
 - 地域住民への企業周知
- 詳細は構築中!



お問合せ・お申し込み

一般社団法人 伊那市総合型地域スポーツクラブ
TEL. 0265-73-8573 FAX. 0265-98-0270 E-mail info@inasougo.com

チーム・サークル会員 チームやサークルの活動をサポート♪ 地域密着活動団体の紹介 (一部抜粋)

(一社)伊那市総合型地域スポーツクラブでは、地域の方々の自主的なスポーツ活動への参加支援(保険加入の手続き、メンバー募集のお手伝い等)もおこなっています。講座以外にもプラスアルファを求める方、もっと体を動かしたい!そんな方はご相談ください。既存団体への加入、団体設立支援もおこなっています。*チーム・サークルなど団体としての登録についてはお問合せ下さい。

種目	チーム・サークル名	男	女	園	小	中	高	般	会場
サッカー	FC はるとみ	●	●			●			春富中学校グラウンド
	FC Grandchess	●	●	●	●				美篤六道道場、美篤小学校、伊那公園屋内運動場、他
サッカー・フットサル	FC Knights	●	●	●	●	●	●	●	市内各会場
	伊那少年サッカースクールスポーツ少年団	●		●	●				伊那東小学校グラウンド、伊那北小学校グラウンド、他
ソフトボール	アルプスイ〜なちゃんソフトボールクラブ		●	●	●				市内、上伊那
	イ〜ナJr.ソフトボールクラブ	●	●		●	●			細ヶ谷グラウンド
テニス	春富STCL	●	●		●	●	●		東春近総合グラウンド、センターテニスコート、他
	First.Jr		●		●	●			伊那中学校体育館、エレコムロジックアリーナ
バスケットボール	春富バスケットボールクラブ	●	●		●	●			春富中学校、西春近北小学校、東春近小学校体育館
	伊那ダイヤモンドツインズU15	●				●			エレコムロジックアリーナ、伊那中学校、伊那東部中学校
ミニバス	伊那ダイヤモンドツインズ女子		●	●	●				伊那小学校体育館
バドミントン	伊那イーストBC	●	●			●			伊那東部中学校第2体育館
	伊那バドミントンクラブ	●	●		●				エレコムロジックアリーナ
陸上/運動あそび	アスレチカ・ランクラブ	●	●	●	●	●	●	●	伊那市陸上競技場
マウンテンバイク	伊那マウンテンバイククラブ	●	●	●	●	●			C.A.Bトレイル
空手	清龍館	●	●	●	●	●	●	●	伊那市武道館、小牧道場、南原公民館
合気道	合気道伊那道場	●	●		●	●	●	●	伊那市武道館
キッズ体操	らふすぽ	●	●	●	●	▲			市民体育館附属施設、他
チアリーディング	M's★STARS	●	●	●	●	●	●	●	エムスターズスタジオ、伊那公民館、他
クラシックバレエ	Studio☆Shine	●	●		●	▲	▲		市民体育館附属施設
トレーニング	Jr.トレーニングクラブ	●	●		●	●			高遠スポーツ公園文化体育館
ダンス	Univid	●	●		▲	●	●	●	防災コミュニティセンター

上記団体以外にも、たくさんの団体が活動しています♪その他競技や活動団体については当クラブへお問合せ下さい。

入会案内

1名あたりの登録料

(保険料込み)

※各団体により、別途活動費用がかかる場合がございます。

年齢区分	年会費
中学生以下	2,300円
一般	3,500円
一般(65歳以上) ※2026年4月1日時点	2,700円

各団体共通で登録可能 サポート会員 800円

送迎や準備片付けをする保護者の方をサポートします♪

※保険料のスポーツ安全保険区分の詳細は2ページをご覧ください。



登録用紙記入例

右ページの登録用紙をご記入の上、費用を添えてクラブ事務所へご提出ください。

登録 昨年度会員の方は継続に○ 継続・新規	名字 (かな) ネウコウ 総合	名前 (かな) トウロウ 太郎
生年月日 西暦 19 60 年 1 月 1 日 ・20	年齢 2026年4月1日時点の年齢 満 64 歳	性別どちらかに○ 男 女
住所 〒 396-0026 伊那市西町5830-1		
電話番号 0265-73-8573	携帯電話(緊急連絡先) 090-0000-0000	FAX 電話番号と同じ

18歳未満の方は保護者氏名と連絡先を必ず記入してください。

保護者氏名	保護者連絡先
18歳未満の方は記入	
保育園/学校	学年

①年会費 (保険込)	会員区分	保険区分	年会費	金額
<input checked="" type="checkbox"/>	一般	C	10,000円	5,000 円
<input type="checkbox"/>	一般(65歳以上) 2026年4月1日時点の年齢	B	9,000円	
<input type="checkbox"/>	高校生	C	7,000円	
<input type="checkbox"/>	子ども(中学生以下)	A1	5,000円	
<input checked="" type="checkbox"/> 家族割引(一般会員のご家族は年会費が半額!)		家族氏名【 総合花子 】		
<input type="checkbox"/> 保険割引(チーム・サークル会員の方が対象)		チーム名【 】		

講座番号	講座名	講座受講料	講座番号	講座名	講座受講料
60	体幹トレーニング	5,000 円	26	初めてのバドミントン	10,500 円
106	フェイシャルヨガ	円			円
107	ストレッチヨガ	9,000 円			円
) セット			
②受講料	年間受講料(上記受講料の合計)			24,500	円

※受講料に消耗品費(バドミントン、卓球、テニス)が含まれています

合計(①+②) **29,500** 円



※ご不明点等ございましたら、お気軽に伊那市総合型地域スポーツクラブ
TEL0265-73-8573へご連絡下さい。
※窓口営業は平日9:00～17:00となります。
お問い合わせ (一社)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1階
TEL:0265-73-8573・Mail:info@inasougo.com

2026年度 一般社団法人伊那市総合型地域スポーツクラブ

クラブ記入欄	令和	年	月	日
加入区分	受付番号			
—				

登録用紙

- ・登録用紙は一人一枚ご記入下さい。
- ・講座を実施するためのご本人様への連絡及び管理、イベント情報の案内に利用します。
- ・個人情報、法令等に定められた場合を除き第三者に開示又は提供することは致しません。
- ・但し、利用目的を達成するために必要な範囲内で、業務委託先に個人情報を委託(提供)する場合がございます。
- ・規約及び免責事項をお読みになりご理解いただき記入をお願いいたします。
- ・ご記入済みの登録用紙に費用を添えてご提出下さい。

登録 昨年度会員の方は継続に○ 継続・新規	名字 (かな)	名前 (かな)
生年月日 西暦 19 年 20 月 1 日 ・20	年齢 2026年4月1日時点の年齢 満 歳	性別どちらかに○ 男・女
住所 〒		
電話番号	携帯電話(緊急連絡先)	FAX

18歳未満の方は保護者氏名と連絡先を必ず記入してください。

保護者氏名	保護者連絡先
保育園/学校	学年

①年会費 (保険込)	会員区分	保険区分	年会費	金額
<input type="checkbox"/>	一般	C	10,000円	円
<input type="checkbox"/>	一般(65歳以上) 2026年4月1日時点の年齢	B	9,000円	
<input type="checkbox"/>	高校生	C	7,000円	
<input type="checkbox"/>	子ども(中学生以下)	A1	5,000円	
<input type="checkbox"/> 家族割引(一般会員のご家族は年会費が半額!)		家族氏名【 】		
<input type="checkbox"/> 保険割引(チーム・サークル会員の方が対象)		チーム名【 】		

講座番号	講座名	講座受講料	講座番号	講座名	講座受講料
		円			円
		円			円
		円			円
②受講料	年間受講料(上記受講料の合計)				円

※受講料に消耗品費(バドミントン、卓球、テニス)が含まれています

合計(①+②) 円

クラブチェック欄 会員証 データ確認 / 修正の場合 /

皆様のご参加をお待ちしています

各種イベントも企画実施しております。

6/28:心身の健康ヨガマルシェ(予定) 冬季:指導者スキルアップ研修(予定)



研修会、教室実施など **事業委託もご相談ください!** (企業、団体、PTA、公民館など...内容も様々、お気軽にお問い合わせください)



協賛企業・団体の皆様(順不同)

有限会社 文正堂スポーツ/煌士会 柔道教室/ビーウェイ 長野伊那店/税理士法人 あおば会計/らいしん治療院
/ひなた法律事務所/南信花園/株式会社 ニシザワ/赤えんぴつ/中央アルプス観光株式会社/こまくさ観光株
式会社/株式会社 信州ハウジング/コインランドリー 福来ら/合資会社 青山/株式会社 中央不動産/カイロプ
ラクティックわん/株式会社オートパル上伊那/蒼空/伊藤電工株式会社

協賛企業・団体募集中!

当クラブの広報物は、市内全戸・小中学校・幼稚園・保育園への配布、通年設置を行っており、多くの地域の皆さま
にご覧いただく機会があります。また、福利厚生として協賛企業の社員及びご家族への入会割引も活用いただけ
ます。地域に根ざした活動をともに広げていける企業・団体様からのお問い合わせを心よりお待ちしております。

(一社)伊那市総合型地域スポーツクラブは皆様の会費・協賛金で運営しています

クラブハウス営業時間

平日……9:00~17:00 年末年始、夏季休業など変更となる場合がございます。
※時間外受付についてはご相談ください。



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1階

TEL.0265-73-8573 FAX.0265-98-0270

伊那市総合型地域スポーツクラブ 検索 E-mail info@inasougo.com



WEBサイト

