受講生募集

アクアランド茅野カルチャーセンター 令和8年度後期講座

11月24日（火）から受付開始！【受付時間：9時～20時（日曜休館）】

- 集団での受講・運動が可能な方を対象とします。
- 体調に不安のある方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。
- 見学の場合は、必ず事前にご連絡ください。
- 申込はセンター窓口にて受け付けます。
- 内容等詳細についてはお問い合わせください。

講座名	日 程	場 所	定 員	受講料等
転ばない・疲れにくい身体をつくるやさしいヨガ〔講師：宮坂千絵〕	1月18日～3月8日 毎週月曜日 10時～11時30分	和室	15名	8回 5,600円
シニア期からはじめるカラダづくりトレーニング〔講師：笠原典子〕	12月14日～3月15日 毎週月曜日 13時30分～14時45分	多目的ホール	25名	11回 7,700円
簡化二十四式 太極拳〔講師：笠原一代〕	12月15日～3月16日 毎週火曜日 10時～11時30分	多目的ホール	30名	10回 7,000円
元気に楽しくトータルボディワーク！〔講師：町田美和〕〔MWメソッド〕	12月9日～3月10日 毎週水曜日 10時～11時30分	多目的ホール	25名	12回 8,400円
ZUMBA（ズンバ）〔講師：笠原典子〕	12月10日～3月11日 毎週木曜日 10時30分～11時30分	多目的ホール	25名	11回 7,700円
血行促進ストレッチ＆全身健康ヨガ体操〔講師：吉川章子〕	12月18日～2月5日 毎週金曜日 10時～11時	和室	15名	5回 3,500円
ステップ台で良い動き! 良い使い方! と程よい筋力トレーニング〔講師：百瀬すみれ〕〔MWメソッド〕	12月18日～2月19日 毎週金曜日 13時30分～14時45分	多目的ホール	25名	7回 4,900円
英語で仲良くなろう〔講師：松木美代子〕	1月14日～3月18日 毎週木曜日 13時30分～15時	会議室3	18名	9回 6,300円

申込・問 アクアランド茅野カルチャーセンター ☎73-7245

イベント 生涯スポーツ健康講座「みんなでニュースポーツ」

問 スポーツ健康課 スポーツ健康係 ☎72-8399

- **日時** 12月11日（金） 18時～19時30分
- **場所** 茅野市総合体育館 サブ体育館
- **内容** 小学生から大人まで、みんなでニュースポーツ（モルック・ボッチャなど）を楽しむ教室です。
- **講師** スポーツ推進委員
- **持ち物** 体育館用の運動靴、運動のできる服装、タオル、飲料水



- **対象** 市内在住・在勤・在学、小学生以上の方
- **定員** 30名
- **料金** 無料
- **申込** 11月19日（木）～12月9日（水）までに申込フォーム（QRコード）からお申し込みください。
  ※上記方法で申し込みができない方は、電話または総合体育館窓口でお申し込みください。

イベント 農業用生産資材価格高騰対策事業の実施

申込・問 長野県農業用生産資材価格高騰対策事業 事務局 ☎050-8897-0545（平日9：00～17：00）

農業用生産資材価格の高騰により影響を受ける農業者等の皆さまへ補助金を交付します。

- **対象** 県内に住所があり、直近の決算書で農業所得が総所得の過半を占める農家など（営農継続の意向があり、決算書の「諸材料費」が5万円以上の方、長野県税に滞納がない方、反社会的勢力でない方）
- **補助額** 直近決算の対象経費の2割（上限10万円）
- **対象経費** 被覆用ビニール、マルチなど
- **申請期間** 9月28日（月）～12月31日（木）
- **申込方法** 郵送または電子申請（1事業者1回限り）

申請書類や要綱の詳細は長野県ホームページ（QRコード）をご覧ください

