

## 不定期に行ったスポーツ教室・イベントの開催

### 1. 長野マラソン直前コンディショニングセミナー

- 1) 内容及び目的：主にランニング経験者が大会前の準備・調整をするためのセミナー
- 2) 対象者：一般・会員
- 3) 会場：上田城跡公園 やぐら下広場(住所：上田市大手1丁目 11-16)
- 4) 実施日時：平成25年4月13日(土) 9時00分～11時00分
- 5) 講師名：工藤 哲也
- 6) 参加人数：18名

### 2. 別所温泉お花見ウォーキング

- 1) 内容及び目的：別所温泉の桜を見ながらウォーキングをすることで、親睦を深めさらに健康的な生活を送るためのきっかけとする。
- 2) 対象者：一般・会員
- 3) 会場：別所温泉周辺
- 4) 実施日時：平成25年4月27日(土) 15時00分～18時00分
- 5) 講師名：：工藤 哲也
- 6) 参加人数：36名

### 3. 母と子の月経教室

- 1) 内容及び目的：これから初潮をむかえる女の子の体へ理解を深め、親子で共通理解を深める。
- 2) 対象者：小学校4年生以上の女の子とその母親
- 3) 会場：塩田公民館 大ホール(住所：上田市 中野20)
- 4) 実施日時：平成25年5月18日(金) 13時00分～15時00分
- 5) 講師名：：桐島 真希子氏
- 6) 参加人数：16名

### 4. 笑いヨガ講座

- 1) 内容及び目的：笑いヨガを体験することで、多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身ともに元気にする。
- 2) 対象者：一般・会員
- 3) 会場：塩田公民館 大ホール(住所：上田市 中野20)
- 4) 実施日時：平成25年6月13日(木) 13時30分～14時30分
- 5) 講師名：：佐藤 志穂氏
- 6) 参加人数：38名

5. 松本大さんと走ろう！日帰りツーリング① IN “信州東部の日本百名山”
  - 1) 内容及び目的：第 66 回富士登山競争にて優勝された プロスカイランナー 松本大選手をツーリングガイドに迎え、スカイランニングのツーリングを日帰りを楽しむ。
  - 2) 対象者：一般・会員
  - 3) 会場：日本百名山 四阿山 約 15km
  - 4) 実施日時：平成 25 年 7 月 13 日(土) 9 時 00 分～17 時 00 分
  - 5) 講師名：：松本 大氏
  - 6) 参加人数：23 名
  
6. 親子でワハハ！笑いヨガ講座～親子で笑ってコミュニケーション～
  - 1) 内容及び目的：笑いヨガを親子で体験することで、親子間の絆をさらに深め、心身ともに元気になる。
  - 2) 対象者：3 歳以上のお子さんとそのご家族
  - 3) 会場：塩田公民館 大ホール(住所：上田市 中野 20)
  - 4) 実施日時：平成 25 年 8 月 1 日(木) 13 時 30 分～14 時 30 分
  - 5) 講師名：：佐藤 志穂氏
  - 6) 参加人数： 7 組 (計 15 名)
  
7. 松本大さんと走ろう！日帰りツーリング② IN “信州東部の日本百名山”
  - 1) 内容及び目的：第 66 回富士登山競争にて優勝された、プロスカイランナー松本大選手をツーリングガイドに迎え、スカイランニングのツーリングを日帰りを楽しむ。
  - 2) 対象者：一般・会員
  - 3) 会場：日本百名山 浅間山 約 15km
  - 4) 実施日時：平成 25 年 8 月 3 日(土) 9 時 00 分～17 時 00 分
  - 5) 講師名：：松本 大氏
  - 6) 参加人数：19 名
  
8. 松本大さんと走ろう！日帰りツーリング③ IN “信州東部の日本百名山”
  - 1) 内容及び目的：第 66 回富士登山競争にて優勝された、プロスカイランナー松本大選手をツーリングガイドに迎え、スカイランニングのツーリングを日帰りを楽しむ。
  - 2) 対象者：一般・会員
  - 3) 会場：日本百名山 美ヶ原 約 20km

- 4) 実施日時：平成 25 年 9 月 7 日(土) 9 時 00 分～17 時 00 分
- 5) 講師名：：松本 大氏
- 6) 参加人数：18 名

#### 9. 第 2 回 笑いヨガ講座

- 1) 内容及び目的：笑いヨガを体験することで、多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきりし元気になる。
- 2) 対象者：一般・会員
- 3) 会場：塩田公民館 大ホール(住所：上田市 中野 20)
- 4) 実施日時：平成 25 年 9 月 12 日(木) 13 時 30 分～14 時 30 分
- 5) 講師名：：佐藤 志穂氏
- 6) 参加人数：26 名

#### 10. ママの癒し講座「森の中で私のアンテナ磨き」

- 1) 内容及び目的：子育て中の母親が、“ママ”としてではなく“私”として、自然の中で自分を見つめなおす。  
    カウンセリングマッサージ・秋を見つける自然散策等
- 2) 対象者：一般・会員(子育て中の母親)
- 3) 会場：山王山公園 (住所：上田市 古安曾 3507-1)
- 4) 実施日時：平成 25 年 11 月 1 日(金) 10 時 30 分～11 時 30 分
- 5) 講師名：：佐藤 明希氏
- 6) 参加人数：8 名

#### 11. 親子でマウンテンバイク

- 1) 内容及び目的：マウンテンバイクの基礎を学びながら、自然の中で交流を深める。
- 2) マウンテンバイク講習会・ミニレース・スラックライン体験等
- 3) 対象者：小学生以上
- 4) 会場：WILD Fitness Field(上本郷田中家)
- 5) 実施日時：平成 25 年 11 月 9 日(土) 10 時 30 分～15 時 00 分
- 6) 講師名：田中 崇 協力：スポーツサイクル ベレーニョ
- 7) 参加人数：22 名

#### 12. 松本大さんと走ろう！日帰りツーリング④ IN “ツールド上田”

- 1) 内容及び目的：第 66 回富士登山競争にて優勝した、プロスカイランナー松本大選手をツーリングガイドに迎え、スカイランニングのツーリングを日帰りで楽しむ。
- 2) 対象者：一般・会員

- 3) 会場：日本百名山 ツールド上田 スカイランニングルート①前半 約 20km
- 4) 実施日時：平成 25 年 11 月 16 日(土) 9 時 00 分～17 時 00 分
- 5) 講師名：：松本 大氏
- 6) 参加人数：19 名

13. 松本大さんと走ろう！日帰りツーリング⑤ IN “ツールド上田”

- 1) 内容及び目的：第 66 回富士登山競争にて優勝した、プロスカイランナー松本大選手をツーリングガイドに迎え、スカイランニングのツーリングを日帰りで楽しむ。
- 2) 対象者：一般・会員
- 3) 会場：日本百名山 ツールド上田 スカイランニングルート①後半 約 20km
- 4) 実施日時：平成 25 年 11 月 30 日(土) 9 時 00 分～17 時 00 分
- 5) 講師名：：松本 大氏
- 6) 参加人数：18 名

14. 第 3 回 笑いヨガ講座

- 1) 内容及び目的：笑いヨガを体験することで、多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきりし元気になる。
- 2) 対象者：一般・会員
- 3) 会場：丸子総合体育館 柔剣道場 (住所：上田市御嶽堂 1-1)
- 4) 実施日時：平成 25 年 11 月 26 日(火) 13 時 30 分～14 時 30 分
- 5) 講師名：：佐藤 志穂氏
- 6) 参加人数：20 名

15. お餅振る舞い

- 1) 内容及び目的：新年の顔合わせ・会員の親睦を深める。
- 2) 対象者：会員
- 3) 会場：塩田公民館 料理実習室 (住所：上田市 中野 20)
- 4) 実施日時：平成 26 年 1 月 8 日(水) 11 時 00 分～12 時 00 分
- 5) 参加人数：36 名