



ホールとあそび

～ダンスとスポーツ・語りと工作～のひろば

ホクト文化ホールでは、定期的に気軽に楽しく参加いただける運動とおはなしの会を行なっています。様々なジャンルのダンスやスポーツなどのプログラム、また、手あそびをまじえた読み聞かせや工作などをご用意しています。幼児から小学生を中心に、ご家族やシニア世代、どなたでも気軽に参加できる「ひろば」です。是非、ご参加ください。

2017. 4/15[±] → 11/25[±] 10:30 - 11:30
(毎月土曜日1、2回)

参加
無料

集合場所=ホクト文化ホール 玄関ホール

* 10:25までにお集まりください。* 開催場所はホクト文化ホール内およびホール前広場です。各回、開催場所・プログラムが異なります。

対象=幼児からシニア世代までどなたでも参加可能(事前申し込み不要)

お問い合わせ ホクト文化ホール(長野県県民文化会館) TEL.026-226-0008

主催=(一財)長野県文化振興事業団 共催=長野県 長野県教育委員会

年間スケジュールは裏面をご覧ください。

参加
無料

ホールとあそぼ 年間スケジュール

たくさん参加して
ホールとあそぼ
グッズを
ゲットしよう!!

※参加回数に応じてプレゼントを
差しあげます。



4/15 会場/若里公園
講師/倉石匡啓
2019年 W杯日本開催!
ラグビーを体験してみよう!

4/15



4/22 会場/リハーサル室
講師/太田郁子
手つなぎダンス
「メレンゲ・サルサ」

4/22

8/12 会場/リハーサル室
講師/清水裕子
ヨガとダンスで繋がろう友達の輪!
～親子でリズム体操&のびのびヨガ・ストレッチ～

8/12

5/20 会場/若里公園
講師/池田典彦
親子サッカー教室

5/20



5/27 会場/リハーサル室
講師/小林いせ子
お話の森であそんじゃおう!つくっちゃおう!
～お花畑でランラン♪～

5/27

9/9 会場/リハーサル室
講師/鈴木一衣
楽しくダンス♪

9/9



9/23 会場/リハーサル室
講師/藤澤祥太
簡単エアロビをみんなで楽しもう!

9/23

6/10 会場/若里公園
講師/藤田育郎
ボールを使って楽しく遊ぼう

6/10

6/24 会場/リハーサル室
講師/小林いせ子
お話の森であそんじゃおう!
つくっちゃおう!
～どうぶつたちも仲間だよ～

6/24

10/21 会場/リハーサル室
講師/太田郁子
手つなぎダンス「ジャイブ」

10/21

10/28 会場/リハーサル室
講師/鈴木一衣
楽しくダンス♪

10/28

7/8 会場/リハーサル室
講師/清水裕子
ヨガとダンスで繋がろう友達の輪!
～親子でリズム体操&のびのびヨガ・ストレッチ～

7/8

7/22 全館イベント開催予定
ホールとあそぼ



11/18 会場/若里公園
講師/信州大学硬式野球部
ボールを使って楽しく遊ぼう

11/18

11/25 会場/第2会議室
講師/小林いせ子 特別ゲスト/田島じん
お話の森であそんじゃおう!
つくっちゃおう!
～冬に楽しむステキなお話と音楽
クリスマスもやってくる!～

11/25

〈講師〉



藤田育郎

信州大学教育学部
助教
信州大学教育学部学生



池田典彦

(一社)長野アンビシャス
スポーツクラブ コーチ



太田郁子

社交ダンスホール鹿鳴館
代表



倉石匡啓

日本ラグビーフットボール
協会スタートコーチ
長野ラガース



清水裕子

ヨガ・フィットネス
インストラクター
ライフスタイル
コンサルタント



鈴木一衣

Dance Tips主宰



藤澤祥太

フィットネストレーナー



小林いせ子

読書アドバイザー
絵本コーディネーター

〈諸注意〉

- ◎スタンプの再押印、用紙等の再発行はいたしません。
- ◎活動中のけが、事故等につきましては自己責任となりますのでご了承ください。
- ◎内容に変更が生じる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。
- ◎記録用として写真撮影をしておりますが、2次的に利用することもございますのでご了承ください。