

第3期

スポーツセンター教室 実施期間 1月9日(火)～3月29日(金)

- ◆定員 各教室 25人
- ◆受講料 1,000円(任意保険は1,850円)
- ◆申込方法 1月6日(土)以降に申込用紙と受講料をスポーツセンターに提出(印鑑必須)
- ◆問い合わせ スポーツセンター ☎72-6161

バランスボールピラティス

ヨガと太極拳の要素を合わせた身体に優しいピラティス教室です。(毎週火曜日)

【日時】 1月16日(火)～3月19日(火)
13:30～14:30

健やかストレッチ

健康増進のためのストレッチで、体力に自信のない方におすすめです。(毎週金曜日)

【日時】 1月19日(金)～3月29日(金)
10:00～11:00

健康ストレッチヨガ

ストレッチに簡単なヨガを取り入れた内容です。開講日時は毎月ご確認ください。

【日時】 1月9日(火)、16日(火)
11:00～12:30

ソフトエアロビクス

基本的なステップやコンビネーションなど爽やかに動くタイプの教室です。(毎週木曜日)

【日時】 1月18日(木)～2月29日(木)
13:00～14:00

ピラティス教室(夜間の部)

身体全体のバランスを整え、改善しながら鍛えるローインパクトなエクササイズです。

【日時】 毎月第2、4木曜日
19:00～20:30

先着
10人

あへあほ体操

「あへあほ」と発声を繰り返しながら簡単に体幹を鍛えられる体操です。肩こりや腰痛改善に効果があり、発声することで気分もすっきりします。

1月～3月の3カ月間で開催します。

【申込先・問い合わせ】

カルチャープラザ ☎73-3333

- ・日時 1月24日(水) 13:00～14:00
2月28日(水) 10:00～11:00
3月27日(水) 10:00～11:00
- ・場所 南部公民館
- ・料金 各回 200円
- ・持ち物 フェイスタオル、飲み物
- ・講師 インストラクター 村尾 瞳さん
- ・申込期限 1月19日(金)

いざ出発!! 第32回少年ジェット「希望の翼」



少年ジェット「希望の翼」は国際交流を通じて青少年の豊かな感性と創造力を養うことを目的とした事業です。今年は1月5日(金)に町内の中高生10人がオーストラリアに飛び立ちます。日々の英語研修やホームステイ先へのお土産づくり、現地での活動の様子もInstagramで発信していますので、ぜひご覧ください。



SYOUNEN_JET2023

高校生に学ぶ！ はじめての手話体験

栗山町生涯学習情報

マナビイ

栗山町教育委員会
総合福祉センター「しゃるる」
TEL72-1117 FAX72-6522

- ◆日時 1月11日(木) 午後1時～3時半
- ◆場所 しゃるる
- ◆対象 小学5年生～中学3年生
- ◆定員 20人(先着順)
- ◆料金 無料
- ◆講師 くりやま手話の会
- ◆申込期限 1月9日(火)
- ◆申込先・問い合わせ 社会教育課 ☎72-1117



▲申し込みはこちらから



▲高校生が講師となつて一緒に手話を体験します

子ども向けの手話講座です。くりやま手話の会所属の高校生と一緒に楽しく手話を体験してみませんか。

親子で防災を学ぼう

災害が発生した時の適切な対応方法を子どもはゲーム形式で、大人は講習を通じて学びます。

- ◆日時 1月21日(日) 午前10時～午後1時
- ◆場所 しゃるる
- ◆対象 町内の青少年育成に関わる指導者、小中学校の児童・生徒および保護者
- ◆定員 20人(先着順)
- ◆料金 無料
- ◆講師 日本赤十字社北海道支部
- ◆協力 日赤栗山町分区分、栗山町赤十字奉仕団
- ◆申込期限 1月12日(金)
- ◆申込先・問い合わせ 社会教育課 ☎72-1117



▲炊き出し釜を使った非常食作りにも挑戦します



▲申し込みはこちらから

冬の里山雪遊び
里山スノーハイク

スノーシューを履いて御大師山の森を探検します。おやつタイム「里山カフェ」も楽しめます。

- ◆日時 1月28日(日) 午前10時～午後0時半
- ◆集合場所 オオムラサキ館
- ◆対象 子どもから大人まで(小学2年生以下は保護者同伴)
- ◆定員 40人(先着順)
- ◆料金 1500円(保険料込み)
- ◆持ち物 リュック、帽子、手袋、防寒着、タオル、飲み物
- ◆申込期限 1月26日(金)
- ◆申込先・問い合わせ NPO法人雨煙別学校 ☎72-1696

図書館無料宅配サービス

- ◆対象者 障がい者手帳所持者、要介護・要支援認定者、そのほか来館が困難な町民の方
- ◆貸出期間 3週間
- ◆貸出冊数 1人5冊まで
- ◆その他 詳細につきましては電話にてお問い合わせください。
- ◆申込先・問い合わせ 図書館 ☎72-6055