

第3期 スポーツセンター教室

- 【期間】 1月12日(火)～3月25日(木)
- 【場所】 スポーツセンター
- 【対象】 20歳以上の町民
- 【定員】 25人
- 【受講料】 各教室 1,000円(入館料含む)
- 【保険料】 1,850円(任意加入)
- 【申込方法】 スポーツセンター窓口で申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて提出

【申込期間】 1月6日(水)9:00より窓口受付開始
※印鑑をお持ちください

【問い合わせ】 スポーツセンター ☎72-6161



ピラティス教室(夜間の部)の様子

健康ストレッチヨガ教室

【日時】 毎月2回(火曜日) 11:00～12:30
※毎月日時が変動しますので、受付でご確認ください。
【内容】 ストレッチに簡単なヨガを取り入れた教室。講師は札幌健康ストレッチ・ヨガ愛好会代表の渋谷和子さん。ゆったりと体をほぐしてみませんか。
【運動の難易度】 ★☆☆☆☆

バランスボールピラティス

【日時】 毎週火曜日 全10回
1月12日(火)～3月23日(火) 13:30～14:30
【内容】 体に負担が少なく、ヨガと太極拳の要素をミックスした体にやさしいピラティス教室。バランスボールを使用したメニューが中心です。
【運動の難易度】 ★★★★★

いきいき運動

【日時】 毎週水曜日 全10回
1月13日(水)～3月17日(水) 10:00～11:00
【内容】 卓球・ミニテニス・バドミントンなどを中心に組み合わせたいきいき運動教室。初心者や運動に自信のない方でも安心の内容です。
【運動の難易度】 ★★★★★

ソフトエアロ

【日時】 毎週木曜日 全7回
1月14日(木)～3月4日(木) 13:00～14:00
【内容】 エアロビクスの基本的なステップからコンビネーションまで、爽やかに動くタイプの教室。今回も全7回で行います。
【運動の難易度】 ★★★★★

健康ストレッチ

【日時】 毎週金曜日 全10回
1月15日(金)～3月19日(金) 10:00～11:00
【内容】 健康増進のためのストレッチ教室。体力に自信のない方にオススメ。基本的なストレッチに加え、バランスボールやストレッチポールなども使います。
【運動の難易度】 ★☆☆☆☆

ピラティス教室(夜間の部)

【日時】 毎月第2、4木曜日 全2回
1月14日(木)～28日(木) 19:00～20:30
【内容】 身体全体のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズです。年齢や健康状態に関わらず誰にでも安全に行うことができます。
【運動の難易度】 ★★★★★



子ども飼育員を募集します!
～いきもののお世話と昆虫標本づくり～

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

ふるさと自然教育通信

Vol.42

オオムラサキ館で飼育員になり、館内のいきもののお世話と昆虫標本づくりをします。オンラインでの参加も可能です。詳細はお問い合わせください。

- ◆日時 1月16日(土)、17日(日) 23日(土)、24日(日)
- 午前部 10時～12時
- 午後部 2時～4時
- ◆場所 オオムラサキ館
- ◆対象 幼児から中学生
- ◆小学4年生以下は保護者同伴です。
- ◆参加費 2000円
- ◆定員 各日程1組2人まで
- ◆申込期限 1月16日(土)、17日(日)は11日(木) 23日(土)、24日(日)は18日(月)までにお申し込みください。



野鳥観察会のお知らせ

野鳥愛好会おつ鳥クラブによる野鳥観察会を行います。お気軽にご参加ください。

- ◆日時 1月16日(土)～3月20日(土) 毎週土曜日 午前10時～11時半
- ◆場所 オオムラサキ館
- ◆参加費 無料
- ◆ふるさと自然教育通信の申込先・問い合わせ オオムラサキ館 ☎72-3000 ※参加の際は、マスクの着用をお願いいたします。

「しゃるる」敷地内 全面禁煙となります

来館する方への望まない受動喫煙を防止するため、今月より敷地内での喫煙を全面禁止とさせていただきますので、ご了承願います。

- ◆開始時期 令和3年1月1日
- ◆禁煙範囲 総合福祉センター「しゃるる」敷地内全域 ※あさひ工房も含まれます。

図書館へ行くこう

くりくり号日程変更のお知らせ

年始の休館のため、一部変則運行になります。

【Aコース】 1月6日(水)は、めぐみこども園には停車しません。

【Bコース】 1月8日(金)は、継立小学校には停車しません。また、御園公民館停車が午後1時50分～2時10分になります。

※その他の日程・コースは通常どおりです。詳細は図書館ホームページでご覧ください。

冬休みブックマラソン開催中

本1冊貸出につきスタンプを1つ押印。10個、20個貯めた方に記念品をプレゼントします。

◆期間 1月24日(日)まで
◆場所 町図書館、角田・継立図書室、移動図書館くりくり号、町内小中学校図書室

【問い合わせ】 町図書館 ☎72-6055