- ■南幌町スポーツセンター 幌町子育て支援センター













ふるさと南幌みらい塾の 受講生を募集します!



+ Q 生きがい



「ふるさと南幌みらい塾」が始まります。

家庭や仕事などの忙しい日々の生活。

それらの日常の時間の中に一つの生きがいを+αしてみませんか? 新しいことに挑戦したい、知識の幅を広げたい、たくさんの人と交流したい。 始めるきっかけは人それぞれです。

「ふるさと南幌みらい塾では」一人ひとりの『+α生きがい』を見つけるお手伝いをします。

ふるさと南幌みらい塾とは?

- ♪「いつでも・どこでも・だれでも」をモットーに様々な講座を開 催し、ふるさと南幌でより楽しく、充実した生活を送れる学びの 場を提供します。
- ❖知識や教養、趣味の幅が広がるだけでなく、同じ目的を持つ参加 者が集まり、仲間の輪が広がります。

講座の内容は?

◆講座は4つのコースで構成されています。 【なんぽろ学コース/スポーツ・健康コース/ 趣味・教養コース/環境・生活コース] ◆講座は1つのテーマについて数回シリーズ で開催するものと1回のみの単発で開催する ものがあります。

年間登録するには?

◆登録するのに、試験や資格はありません。 学びたいという意欲があり、町内在住の方であれ ばどなたでも登録できます。

【年度会費】 1,000円

【申込み方法】会費を添えて公民館窓口でお申し 込みください。

※年度途中の申込みも可能です。

年間登録の特典!

- ◆登録の特典として、毎回の参加料が無料になり(別途、 材料費や保険料がかかる場合があります)受講生証(ま なびの手帳)が交付されます。
- ❖もちろん、興味のある内容の講座のみ単独で受講するこ ともできます。

講座のご案内

(下記の他、年間を通して多くの講座を企画しています)



開催予定の講座

※詳細については、広報なんぽろに随時掲載します。 ※都合により内容が変更になる場合があります。

農家に学ぶ家庭菜園

プロの農家から土づくりや野 菜づくりのノウハウを直接ア ドバイス。

今年は町内有機栽培農家の視 察ツアーも実施します。

【講 師】町内農業経営者 農業改良普及センター支所長 池田 京司 氏

南幌の歴史

毎年開催している南幌の歴 史。今回は南幌の地理や地形 / 家庭ででた食用油をエコ石け にスポットをあてた歴史講座! を開催。昔と現在の南幌を比り 較すると開拓の歴史が見えて きます。

エコクッキング

省エネ・節電で環境にもお財 布にも優しい、エコクッキン グを学びます。

【講 師】北海道地球温暖化防 止活動推進員

アイヌ文化講座

アイヌの歴史や文化をシリー ズで学びます。

【講 師】アイヌ文化活動アド バイザー

【内 容】アイヌの歴史につい て/アイヌ刺繍/アイヌ料理 /アイヌ文化交流センター視 察 などを予定

廃油を使った エコ石けんづくり

んにリサイクル。泡立ちも良 く環境にも優しいエコ石けん づくりに挑戦します。

【講 師】ふるさと南幌みらい 塾運営委員



参加者募集!

※申込み~公民館までお電話ください(☎378-2001)

みんなで作る 無農薬



栽培・収穫・料理まで! ヤーコンと落花生づくりに挑戦します!

ーコン茶





① 5月13日 (火) 9:30~11:00 【開講式&畑づくり&ヤーコンを植付】

②6月中旬頃 【落花生を植付】

※全6回の活動を予定

※2回目以降の日程は生育状況等により別途案内

場が所公民館横の畑・公民館調理室

参加料 受講生:無料 一般:300円

※料理の回では別途材料代

講 飼 ふるさと南幌みらい塾運営委員

定 員 15名程度

申込み 4月28日(月)まで

※持ちものなどの詳細は申込者に別途ご案内します。

新井 ヨシ子 さん (緑町在住) ふるさと南幌みらい塾運営委員

Interview

世代を超えて伝えていくこと。それが私たちの役目だと思っています。





写真は「子どもの手作 りバッグを作ろう」で 講師を務める新井さ んの様子。

講座の内容や日程、運営方法を考える役割を担っているのが「ふるさと南幌み らい塾運営委員会」です。平成20年の開設当時から運営委員を務め、たくさん の講座の企画や運営に携わってきた、新井ヨシ子さんにお話しを伺いました。

たくさんの人と新たな出会いがありそこで交流が生まれること、自分の知ら ない新しいことに挑戦できることが、みらい塾の大きな魅力だと思います。私 も講座に参加すると、毎回新しい発見がありとても充実した時間を過ごすこと ができます。運営委員会では年齢に関係なく、自発的にやってみたいと思える ような講座を企画するようにいつも心がけて話し合いをしています。

現在は便利な物も多く、情報もすぐに得られる不自由のない時代です。だか らこそ、私たちの世代が若い人たちに伝えていかなくてはならないことがある と思っています。選択するのは自分ですが、知恵や技術の選択肢を増やしてあ げるのは私たちの役目かもしれません。

少しでも興味がある内容のものがあれば、思い切って 1 歩踏み出し、みらい 塾に参加してほしいと思います。新しい発見や仲間との交流がきっと待ってい ます。

参加賞も

スポーツ少年団

フェスティバル

全スポーツ少年団が集まり体験会を実施します。 スポーツ少年団への加入を考えている。 自分にむいているスポーツは何か悩んでいる。 まずは体験!それが大きな夢への第一歩!

対象 小学生・就学前の幼児

日 時 **4**月**19**日 (土)

10時~12時(受付9時30分から)

会場 スポーツセンターアリーナ

内 容 各スポーツの体験会 持ち物 上靴、動きやすい服装

参加料 無料

申込み 事前申込みは必要ありません

主催・問合せ スポーツ少年団本部

☎378-3190 (スポーツセンター)

スポーツ少年団

見学や体験入団を受け入れている少年団もあります。詳細や申込みについては記載の連絡先にお問い合わせください。



- ◆練習日 火=17時~19時 月•水•金曜日 16時45分~19時
- ◆練習場所 月・水・金曜日=南幌小 学校体育館 火曜日=スポーツセンター
- ◆募集対象 小学校1年生~6年生
- ◆連絡先 佐藤将 ☎090-2876-9488
- ◆その他 「ねばり!ふんばり!がんばり!」をモットーに。



- ◆練習日 土= 9 時~13時 月•火•木•金=16時45分~19時
- ◆練習場所 月・火・木・土曜日= 旧南幌小学校体育館 金曜日=スポーツセンター
- ◆募集対象 小学校1年生~6年生
- ◆連絡先 近江孝衛 ☎090-8705-4886
- ◆その他 中学生との合同練習なども行っています。



- ◆練習日 水曜日=17時~19時 木曜日=17時~19時
- ◆練習場所 スポーツセンター
- ◆募集対象 小学校1年生~ 中学校3年生
- ◆連絡先 小中織江 ☎090-7057-3194 富木孝郎 ☎090-9758-3162
- ◆その他 男女共に団員を募集しています。



- ◆練習日 木曜日=18時30分~ 20時40分
- ◆練習場所 スポーツセンター格技場
- ◆募集対象 小学校1年生~中学生 (幼児も入団できます)
- ◆連絡先 舘脇朋美 ☎378-1496
- ◆その他 「礼に始まり、礼に終わる」 大きな声で気合 いを入れると心身共に気持ちが良いですよ。



- ◆練習日 火·金曜日=16時30分~ 19時30分 土曜日=9時~12時
- ◆練習場所 スポーツセンター格技場
- ◆募集対象 小学校1年生~中学生
- 下地康文 ☎378-2315 ◆連絡先
- ◆その他 防具は先輩から引継ぎ使用します。



- ◆練習日 火・木曜日=17時~ 小学生19時まで 中学生20時まで
- ◆練習場所 スポーツセンター格技場
- ◆募集対象 小学校1年生~中学生 (幼児・高校生も入団可能です)
- ◆連絡先 浅野茂 ☎378-1131 ☎090-7059-4747
- ◆その他 小・中一貫指導。武士道精神で人間力を育成。



- ◆練習日 火·木·金曜日 16時30分~18時30分
- ◆練習場所 南幌小学校グラウンド (冬期間は体育館)
- ◆募集対象 小学校1年生~6年生
- ◆連絡先 中山淳 ☎378-2932 ☎080-2875-3382
- ◆その他 男女問わず入団可能です。女の子も4人にな りました!体験入団や見学も随時受け付けています。



- ◆練習日火・木曜日=16時30分~19時 土・日曜日=9時~12時
- ◆練習場所 旧南幌小学校グラウンド (冬期間はスポーツセンター)
- ◆募集対象 小学校1年生~6年生
- ◆連絡先 岩本聖 ☎090-8903-0108 三浦裕一 ☎090-8272-3777
- ◆その他 野球を通して忍耐力や感謝の気持ちを養います。



生涯学習 インフォメーション

親子で楽しくすくすく広場

【子どもも大人もリフレッシュ!】

「みんなで一緒にリズム運動」「ママと一緒にクッキ ング」「人形劇やミニ音楽会」「絵本の読み聞かせ」「夏ま つりやクリスマス会の季節行事」など楽しいメニュ-が盛りだくさん。

経験豊富な子育てサ ポーターが、みなさんの 子育てを応援します。 お誘いあわせの上、ご参 加ください。



対象

1 歳 4 ヵ月から就学前まで

日 時 月曜日または火曜日

10時から11時30分

※毎回の内容は生涯学習カレンダー をご確認ください。

場所 参加料

スポーツセンターまたはあいくる

無料

※事前の申込みはいりません。 直接会場へお越しください。

【親子で楽しく運動の 基本を学ぼう!】

今年度は、親子で楽しみながら運動能 力向上と運動不足解消を図る事を目指し **た内容で実施します。**



この機会に、親子 で柔軟体操や体幹 トレーニング等に 挑戦しませんか?



対象 今年6歳(年長)になる子どもとその保護者 (平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれ)

親子キッズスポーツ

定 員 親子10組20名(先着順で受付)

時期 前期5月~9月 月2回水曜日・15時~16時

場 所 スポーツセンター

内 容 子どもの基礎的な運動(はしる、とぶ、なげる)を 行います。

跳び箱や鉄棒をわかりやすく指導します。

※基本的に保護者は、お子さんへの指導を通じて参 加していただきます。また、跳び箱や鉄棒など は、指導員が上達のコツを伝授します。

指導者 スポーツ指導員

参加料 保険料として1,300円

(子ども800円・保護者500円)

申込み

スポーツセンター窓口

申込み開始4月2日(水)から11日(金)まで ※受付時間は9時から17時(土・日を除く)

フィットネス教室しッスンプログラム

【爽快な汗を流して健康づくり!】 エアロビクスやゴムチューブを使ったスト

レッチ、ヨガ運動を取り入れたフィットネス 教室を実施します。

フィットネス運動はダイエットやストレス 発散、筋力強化、骨粗しょう症予防に効果が あります。

皆さんの参加をお待ちしています。

「チューブストレッチ&ヨガ】

ソフトエアロ&ストレッチ

毎週月曜日 14:00~14:45

毎调月曜日

19:20~20:30

毎调水曜日

10:00~11:10

申込み 不要

エアロ&ストレッチ

持ち物
運動しやすい服装・運動靴・タオル・飲み物

問合せ スポーツセンター

プログラムの内容についてお気軽にお問い合 わせください。

いくつになっても学ぶ楽しさは変わりません。様々な学 習活動を通して健康で生きがいのある生活を送りません か?学習内容は、文化・歴史や教養・趣味や健康・スポーツ など幅広いテーマで行っており、学生の生きがいづくりや仲 間の輪が広がっています。

入学手続きは、公民館内さわやかカレッジ事務局までお問 い合わせください。開講式は5月7日(水)です。

あるびの産人数室

申込みなどの詳細については、後日 小学校ヘチラシを配布します。

5月 活動 開始

さわやかカレッジ

~新入学生募集~

対 象 満60歳以上

開催 5月から翌年3月まで毎月1回程度

会場 改善センター他

内容 小学生との交流会、講演会、体験学習、 社会奉仕活動、修学旅行など

年会費 自治会費1,000円 保険料800円

申込み 4月30日(水)までに公民館窓口



「はるのおはおし会」

日 時 4月26日(土)10時20分から11時20分

場 所 公民館2階 会議・研修室

出演 読み聞かせサークル



入場料 無料

内容(予定) テーブルシアター・大型絵本の読み聞かせ・ 工作あそび(図書室の壁に飾る折り紙工作) 他多数

お問合せ 公民館

4月23日は「子ども読書の日」にちなんで、読み聞か せサークルによるおはなし会を開催します。どなたで も参加できる内容となっていますので、多数のご来場 をお待ちしています。

日 時 4月23日(水)上映時刻13時から14時

場 所 公民館2階 視聴覚室

上映作品:童謡物語(文科省推薦)

井川比佐志主演、賠償美津子他出演

なつかしい童謡の調べに乗せて、養蜂 家の息子・覚と同級生・由子の出会い、そ して別れを描く。

ガースシレますり

公民館横のテニスコートが4月22日(火)にオープン します。多数のご利用をお待ちしています。

時間 9時から18時 (月曜日は休みです)

使用料 1時間につき480円(1面の占有使用料。1面を何名 で使用しても料金は変わりません)

コート数 2面

お問合せ 公民館

水墨画中一夕小作品

ふるさと南幌みらい塾の講座から設 立された、水墨画サークルの作品展。 墨の濃淡により紙と墨と水の融和に よる素晴らしい作品を是非ご覧くださ

期 間 4月1日(火)から4月30日(水) 9時~21時 ※月曜日休館

ALASTON S. S. HOLD

所 改善センター1階ロビー

鯉のぼりを掲げて、子どもたちに夢を!

日 時 4月20日(日) 10時から

※雨天の場合は延期します。 所 南幌小学校グラウンド

鯉のぼり実行委員会代表 田中 玲子 **2**090-3899-3384

ALL ALL

昨年、町民の皆さんのご協力により、南幌小学 校グラウンドに80匹余りの鯉のぼりを泳がせる ことが出来ました。今年も鯉のぼりを掲げたい と思いますので、ご都合のつく方は是非お手伝い をお願い致します。

作業後には、おにぎりで労をねぎらいましょう。親子でふるってご参加ください。

生涯学習カレンダー



∖\フィットネス教室// スポーツセンター

チューブストしッチ |14:00~14:45

エアロ&ストレッチ 19:20~20:30

子育て支援セ

ふわふわランド

ボール遊び 0歳~就学前



本バワーにっぱいし

講師 松川敦子 氏

◌赤ちゃんサロン

わらべうたで ふれあい遊び

3ヵ月~1歳6ヵ月

場所:南幌いちい保育園 スポーツセンター 予約は必要ありません。 つトエアロ

ご自由におこしください。 10:00~11:10

午前は曜日ごとに色々なメニューがあります! 時間は全て10 8 00~11 8 80です。

8:30~11:30

15:30~17:30

子育てに奮闘中のパパ・ママを応援します!

子育て支援センターでは、広いスペースを使っ て曜日ごとにいろいろなメニューを企画し、季節 の行事も行っています。いつも親子の笑顔と笑い 声がたえない広場です。ぜひ足を運んでくださ U.