

あなたは健康のために何かしていますか？

「健康のために運動をしようと思うけど、何をしたらいいかわからない」「運動を始めたいけど一人では続かなそう…」実際に何かやってみようと思ってもなかなか一歩が踏み出せず、始められない人もいるのではないのでしょうか。運動にはこれでなければならぬという決まりはありません。大切なのは年齢や体力、目的に合わせて自分に合ったものを選択すること、そして定期的に体を動かし、途中で投げ出さず継続することです。

自分に合った適度な運動をすることは健康増進につながり、ケガの予防、生活習慣病予防などにも効果があります。運動することによってストレス解消にもなり、心も身体もすっきりリフレッシュすることができ、心の健康も保たれます。

いつまでも健康であり続けるには、身体と心の健康バランスが大切です。

女性に人気のメニュー！

チューブストレッチ&ヨガ

【月曜日 14時～14時45分】

チューブストレッチは、細いゴムチューブを使い、チューブを伸ばす事で、筋肉をつける運動です。骨粗しょう症の予防や血行を良くし、肩こりの予防解消を促します。

ヨガは、ヨガマットを使用しリラックスしてゆっくりと呼吸することで血流が良くなり、肩こりの解消、冷え性の改善、若返り効果等があります。



フィットネスを始めませんか

スポーツセンターでは、年齢や目的に合った内容を選択できるように、いくつかのフィットネス教室を実施しています。未経験の方でも運動指導士の指導のもと、無理なく運動できます。内容や時間に合ったフィットネス教室に参加してみてもいかがですか？

開催日	広報等でご確認ください
場所	スポーツセンター格技場
持ち物	運動靴、飲み物、タオル等 ※マットはこちらで用意します。
入館料	町民は無料
申込み	必要ありません
問合せ	スポーツセンター

一日の疲れもスッキリ！

エアロ&ストレッチ

【月曜日 19時20分～20時30分】

軽快な音楽に合わせた色々なステップを合わせたエアロビクスとストレッチの運動です。

脂肪を燃やす有酸素運動でシェイプアップに効果満点！遅い時間のレッスンなので、夕食後や仕事帰りでも参加できます。



レッスンでスッキリ爽快！

ソフトエアロ&ストレッチ

【水曜日 10時～11時10分】

音楽に合わせた適度な強度のエアロビクスでさわやかに汗を流せるので、ストレス解消にも最適です。最後は時間をかけてゆっくりス



トレッチ。午前中のレッスンで、スッキリした気持ちで1日を過ごせます。

1974年(昭和49年)公民館開設とともにオープンした公民館図書室は平成26年12月をもって閉館し、40年の歴史に幕を下ろしました。それから3カ月後、生涯学習センターほろろ図書室として生まれ変わりました。

公民館図書室と比較して広々とした読書空間が大きく広がり、ゆったりとした読書が楽しめます。蔵書も増え、4年後には5万4千冊を目指しています。



ほろろ図書室

図書室は入口から児童図書室1、児童図書室2、一般図書室1、一般図書室2、レファレンスルームと続きます。

児童図書室1では、靴を脱いで床の上でリラックスタイプで読書が楽しめます。児童図書室1の向かいに新着図書コーナーがあり、話題の本を見ることが出来ます。

行こう!

4月1日にオープンした南幌町生涯学習センター「ほろろ」。

みなさんは、もう行きましたか?今月から数回に分けて、ほろろの魅力を紹介いたします。

今月は、図書室の紹介をします。



図書室でお探しの本が見当たらない場合は、カウンターにお気軽にお問い合わせください。書名やちょっとしたキーワードで検索することが出来ます。

図書の貸出冊数は10冊まで。期限は2週間です。



ぼろろに

図書室の新しいコーナー をご利用ください

一般図書室2には、雑誌21誌と北海道新聞を用意しています。

新聞のバックナンバーは、窓下の棚に月毎に製本し保存してあります。なお、雑誌の最新号は貸出していませんが、バックナンバーは借り

ることができません。

AVコーナーでは、映画やアニメーションが楽しめます。視聴にはカウンスターのDVDソフトとヘッドホン、リモコンを受け取ってください。なお、DVDソフトの館外貸出は行っていません。読書や学習することを目的にレファレンスルームを用意しました。参考図書な



図書室開館時間
10時～17時（火・金曜日20時まで）
休館日
毎週月曜日・
年末年始（12月30日～1月5日）

ど調べ学習にご利用ください。

新システム

7月から図書検索システムが稼働します。稼働に伴い利用者カードが新しくなります。

また、タッチパネル式の蔵書検索システムを2台設置しました。利用者が探したい本のキーワードを入力するだけで、検索結果が一覧で表示されます。

更に、自宅のパソコンやスマートフォンで、南幌町のホームページから蔵書検索や貸出予約も可能となります。（貸出予約の利用には、利用申請書の提出が必要です。）

ホームページURL
<http://www.town.nanporo.hokkaido.jp/sisetuannai/toshositu/>

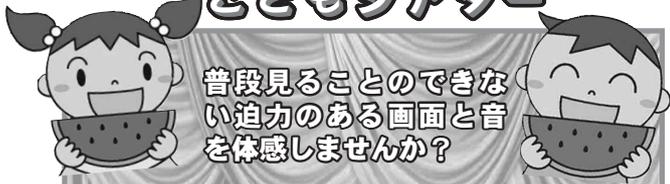


また、お仕事などで来館できない方のために、図書室の閉館時間に、正面玄関に返却ポストを設置しました。気軽に貸出、返却できる環境を整えていますので、お気軽にぼろろ図書室を利用してください。



生涯学習 Information インフォメーション

夏休み 子どもシアター



普段見ることのできない迫力のある画面と音を体感しませんか？

場 所 ぼろろ3階視聴覚室
上映時刻 10時30分～
入 場 料 無料(申込みは必要ありません)

8月7日(金)
上映時間49分

上映作品: おひりかじり虫

8月12日(水)
上映時間93分

上映作品: おじやる丸

8月13日(木)
上映時間78分

上映作品: 劇場版忍たま乱太郎

問 4388
申 申込用紙はスポーツセンター、稲穂公園パークゴルフ場に設置しています。
内 夕友スポーツクラブ会長 竹内 090-8907-4388
日 7月26日(日)
※小雨決行、荒天時中止
9時開始受付8時15分～
36ホールストロークプレー
女性のみハンデイス
夕友クラブ会員/100円
一般/300円(プレー代込、当日徴収します)

稲穂公園パークゴルフ場

夕友スポーツクラブ
パークゴルフ大会

大会



主 無料
日 7月15日(水)・22日(水)
18時30分～19時30分
問 南幌町文化協会
ぼろろ
◆南幌町の開基1000年を契機として創作された南幌町の郷土芸能です。

ぼろろ3階研修室

南幌音頭講習会

講習会

ふるさと南幌みらい塾 講座案内

お問合せ・申込みはぼろろまで (378-6620)

趣味・教養コース

～土づくり・野菜づくりの基本を学ぼう～

農家に学ぶ家庭菜園

季節を感じながら安全で新鮮な野菜を食べたいと家庭菜園を始める人が増えています。今回は野菜農家を訪ね、実際に栽培中の野菜を見ながらプロの手ほどきを受けてみませんか。プロしか知らない裏ワザが聞けるかもしれませんよ！

日 時 7月15日(水) 9:30～11:30

講 師 農業改良普及センター
支所長 池田 亮司 氏
農業経営者 藤本 孝明 氏
農業経営者 穴戸 厚志 氏

参加料 登録塾生: 無料 一般: 300円

定 員 20名

申込み 7月10日(金) までにぼろろへ

生活・環境コース

ちょっと待った! その振込み大丈夫!?

～特殊詐欺に騙されないために～

「会社の金で株に手を出して失敗 横領で訴えられる 助けて!」実際に、こんな電話がかかってきたら、あなたはそれを振り込め詐欺だと見破れますか?

電話の対処法をストリートパフォーマーが、寸劇で楽しくわかりやすく教えてくれます。

日 時 7月24日(金) 10:00～11:30

講 師 栗山警察署生活安全係長 三橋 秀徳 氏
南幌駐在所長 斎藤 淳郎 氏
ストリートパフォーマンスグループ
一世代時代組

参加料 無料

定 員 40名

申込み 7月16日(木) までにぼろろへ

日 日時 所 場所 講 講師 内 内容 対 対象 定 定員 費 費用 持 持ち物 申 申し込み 主 主催 問 お問い合わせ

生涯学習カレンダー

㊦ ぼろろ ㊧ ストレッツ ㊨ 改善センター
 ㊩ ビュー ㊪ あいくる ㊫ 町営プール
 ㊬ 町営球場 ㊭ 南幌小学校 ㊮ 南幌中学校
 ㊯ 子育て支援センター ㊰ 夕張太ふれあい館

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
子育て支援センター 【南幌いちい保育園】 ☎378~2734 予約の必要はありません。お気軽にお越しください。 月曜日～金曜日 8:30～11:30 15:30～17:30 午前のメニューの時間は全て10:00～11:30です	今月の7ヶ月間  あそびの達人特別教室(ほ) 運動会に向けた特訓 5月30日(土)  シネマサロン(ほ) 6月19日(金)		1 赤ちゃんサロン(支) 運動遊び リフトI70&ストレッチ(支) 10:00～11:10	2 ふわふわランド(支) 支援室で好きな遊び あそびの達人教室(小) 14:40～16:30	3 ママのリレックタイム(支) 折り紙遊び ぼろろ図書室夜間開館	4 テニス教室(支) 9:30～11:30
5	6 ふわふわランド(支) のり遊び(お魚作り)	7 ふわふわランド(支) 支援室で好きな遊び すくすく広場(ほ) 【バス遠足】 10:00～13:00 ぼろろ図書室夜間開館	8 赤ちゃんサロン(支) おしゃべりタイム リフトI70&ストレッチ(支) 10:00～11:10	9 スマイルランド(支) ㊦ あそびの達人教室(小) 14:40～16:30	10 ふわふわランド(支) ミニ遠足 【ミニ遠足】 中央公園に行きます。(ベビーカーの参加可) 帽子や飲み物を持参してください。 ぼろろ図書室夜間開館	11
12	13 ふわふわランド(支) シャボン玉遊び レィスボール(支) 10:00～12:00 チューブストレッチ(支) 14:00～14:45 I70&ストレッチ(支) 19:20～20:30	14 ふわふわランド(支) 支援室で好きな遊び すくすく広場(ほ) 【水遊び】 10:00～11:30 ぼろろ図書室夜間開館	15 赤ちゃんサロン(支) ことばの発達【講師:町言語聴覚士】 ふるさと南幌みらい塾(ほ) 9:30～11:30 リフトI70&ストレッチ(支) 10:00～11:10 キッズスポーツ(支) 15:30～16:30	16 ふわふわランド(支) 水遊び 【水遊び】 濡れても良い服、水着、水遊び用パンツ、バスタオル、着替え、帽子など準備してください。 あそびの達人教室(小) 14:40～16:30	17 ふわふわランド(支) 手作りおもちゃ ぼろろ図書室夜間開館	18 テニス教室(支) 9:30～11:30 子どもリガーキップ(支) ~7/19
19	20 海の日	21 ふわふわランド(支) 支援室で好きな遊び すくすく広場(ほ) 【人形劇】 10:00～11:30 ぼろろ図書室夜間開館	22 赤ちゃんサロン(支) 水と触れ合おう さわやかカレッジ(支) 9:30～17:00 リフトI70&ストレッチ(支) 10:00～11:10 キッズスポーツ(支) 15:30～16:30	23 ふわふわランド(支) 水遊び あそびの達人教室(小) 14:40～16:30	24 ふわふわランド(支) 切り紙遊び(花火作り) 中学校夏休み ~8月17日 ふるさと南幌みらい塾(ほ) 10:00～11:30 ぼろろ図書室夜間開館	25 小学校夏休み ~8月18日
26	27 ふわふわランド(支) スライム遊び あそびの達人(ほ) 特別教室 8:30～12:00 レィスボール(支) 10:00～12:00 30運動(支) 14:00～14:45 I70&ストレッチ(支) 19:20～20:30	28 ふわふわランド(支) 支援室で好きな遊び あそびの達人(ほ) 特別教室 8:30～12:00 ブックスタート・子育てメイト(支) 9:30～11:30 小学生水泳教室(支) 13:30～15:00 ぼろろ図書室夜間開館	29 赤ちゃんサロン(支) 水と触れ合おう あそびの達人(ほ) 特別教室 8:30～12:00 リフトI70&ストレッチ(支) 10:00～11:10 小学生水泳教室(支) 13:30～15:00	30 ふわふわランド(支) 水遊び すくすく広場(ほ) 【七夕短冊作り】 10:00～11:30 小学生水泳教室(支) 13:30～15:00	31 ママのリレックタイム(支) 窓辺の書き飾り【託児あります】 小学生水泳教室(支) 13:30～15:00 ぼろろ図書室夜間開館	