

NEW

参加者募集!!

冬のエクササイズ教室

あたり一面雪に覆われ、どうしても外に出るのが億劫になるこの時期。せっかく夏の間続けてきた運動をやめてしまう人もいるのではないのでしょうか。スポーツセンターでは、年間を通して実施しているフィットネス教室の他に、新たに「冬のエクササイズ教室」を開催します。冬の運動不足解消にぜひ参加ください。

無料

冬も楽しく運動を！

- 日時** 毎週木曜日 10:00～11:30
 (1月19日から3月23日までの期間)
- 場所** スポーツセンター
- 指導** スポーツ指導員
- 内容** ウォーキングをメインとし、ストレッチ、軽負荷のトレーニングや姿勢矯正の指導をその方に合わせた強度で行います。
- 申込み** 不要(時間までにお越しください)
- 参加費** 無料(町外の方は利用券の購入が必要です)
- 持ち物** 動きやすい服装、上靴、飲み物など
- 問合せ** スポーツセンター

スポーツ指導員
 竹居田太一郎



初めての人でも安心です。気軽に楽しく、一緒に汗を流しましょう！

フィットネス教室の紹介

専門のインストラクターが楽しく安全に指導します。自分に合ったプログラムで心も体もリフレッシュしましょう！

- 場所** スポーツセンター格技場
- 申込み** 不要 **参加料** 無料
- 持ち物** 動きやすい服装、上靴、飲み物など

チューブストレッチ&ヨガ



月曜日
 14:00～14:45

ゴムチューブのトレーニングで筋力UP！骨粗しょう症の予防にも効果的。月に1回のヨガもあります。

エアロ&ストレッチ

月曜日
 19:20～20:30

軽快な音楽に合わせて体を動かしストレス発散。最後はゆったりとストレッチでリラックス。1日の疲れもこれでスッキリ解消！

ソフトエアロ&ストレッチ



水曜日
 10:00～11:10

音楽に合わせて楽しく体を動かした後は、ゆっくりとしたストレッチで体をほぐしましょう。

1/29開催!

全町ミニバレーボール大会

～出場者募集!!～

全町ミニバレーボール大会では、行政区（町内会）毎にチームを作り大会に出場しています。

規定の選手が集まらない行政区や行政区のない地域の方でも合同チームとして大会に出場することができますので、お気軽にスポーツセンターまでご連絡ください。



スポーツセンター室内パークゴルフ場開設



冬期間の運動不足解消に室内パークゴルフで楽しく汗を流しましょう!!

日時 1月18日～3月29日 13時～15時

毎週水曜日（全11回）

場所 スポーツセンターアリーナ

内容 9ホールコースを設定し、自由にプレーすることができます。

※クラブとボールは貸出します。

※ご自分のクラブを使用する場合は、床に傷がつかないように布テープなどで下部を覆ってください。

料金 町民無料 **問合せ** スポーツセンター



第63回全空知バドミントン選手権大会結果 （小学生の部）

大会日 11月20日（日）

場所 岩見沢スポーツセンター

結果 ◆女子シングルス（5・6年）
渡辺真歩 1位 砂田杏珠 3位
◆女子ダブルス（5・6年）
渡辺真歩・砂田杏珠組 2位

第12回定例教育委員会 開催結果

12月21日（水）

◆平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の公表について

提案し、承認されました。

◆第4回議会定例会一般質問について
報告しています。

社 教 委 員 づ ら ん (4)

社会教育審議会の新委員さん4名をシリーズで紹介します。

「学校で受ける教育以外全てが社会教育」と先輩委員の皆さんが口を揃えて言います。普段私たちがスポーツや芸術、学習活動をしているほとんどの事が当てはまり、社会教育係ではまだまだ皆さんへのより良いサポートが出来ないかと日々尽力されていますので、皆さんのご要望をぜひ社会教育へ届けていただきたいと思います。

私も、町民と社会教育の懸け橋となれるよう、また、より良い事業展開が出来よう頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

このたびご縁がありまして2年間の社会教育審議会委員を務めさせて頂くことになりました。

まったくの無知の状態でお引き受けしまして、先輩委員さんや教育委員会の職員の方々に教えていただきながら社会教育について色々と勉強させて頂いています。

まだほんの少しか活動していませんが、社会教育というものの範囲の広さ、教育委員会で受け持つ事業の多さに驚いています。

委員 角 尚史



ふるさと南幌みらい塾

～誰でも簡単にできる！～ 南幌産大豆を使った豆腐作り

地元で採れた大豆を使った豆腐作りに挑戦します。

日時 2月24日(金) 9:30～11:30

場所 ほろろ調理室

講師 田中 玲子 氏

(ふるさと南幌みらい塾運営委員)

内容 型枠・ざる豆腐を1丁ずつ作ります。

参加費 塾生: 100円 一般: 400円

定員 12名(先着順)

持ち物 エプロン、三角きん、タッパ

申込み 1月6日(金) から31日(火)



～本物をプロから学ぶ～ 本格ソーセージ作り教室

自宅ではなかなかできない本格ソーセージ作りをプロから教わります。

日時 1月28日(土) 9:00～12:00

場所 ほろろ調理室

講師 坂本 健 氏

(燻製工房 ハントヴェルク)

内容 500g程度のソーセージを作ります。

参加費 塾生: 1,000円 一般: 1,300円

定員 16名(先着順)

持ち物 エプロン、三角きん、タッパ

申込み 1月6日(金) から20日(金)

～春の作付けに向けてプロに学ぶ～ 農家に学ぶ家庭菜園

上手に野菜を育てるにはどうしたらいいの? そんな疑問に専門家がお答えします。

日時 2月8日(水) 9:30～11:30

場所 ほろろ視聴覚室

講師 竹井 伸 氏

(空知農業改良普及センター)

穴戸 厚志 氏

(ふるさと南幌みらい塾運営委員)

参加費 塾生: 無料 一般: 300円

定員 20名程度(先着順)

申込み 1月31日(火) まで

第42回新春書き初め大会 作品展

期 日 1月17日(火)～1月29日(日)

場 所 ほろろ1階ロビー

※最終日には、ほろろにて表彰式を開催します。



図書の宅配サービス

利用対象 身体障害者手帳及び療育手帳をお持ちの方。

利用手続 (※郵送、FAX、メール可)

メールアドレス: g-syakai@town.nanporo.hokkaido.jp

【利用登録】

登録書と障害者手帳等の写しを添付して提出してください。

【宅配利用】

利用時に申込書を提出してください。

貸出期間 1回につき5冊以内で2週間とします。

配 達 無料で本をお届けし、返却時は自宅へ回収に伺います。

そ の 他 宅配する図書は、図書室の蔵書とします。但し、禁帯出資料、雑誌、A V (視聴覚) 資料、大型絵本は除きます。

問 合 せ ほろろ

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 元日	2 振替休日	3	4	5	6 ふわふわランド ㊦ 支援室で好きな遊び	7
8 成人式 ㊦ 13:30～16:00	9 成人の日	10 ふわふわランド ㊦ 小麦粉粘土遊び 新春書き初め大会 ㊦ 9:30～12:00	11 赤ちゃんサロン ㊦ 雪に触れよう 小学生スキー教室 【長沼町】 9:30～11:30 なんぼろMANABI家 ㊦ 10:00～11:30 ソフIPD&ストレッチ ㊦ 10:00～11:10	12 ふわふわランド ㊦ 支援室で好きな遊び 小学生スキー教室 【長沼町】 9:30～11:30 なんぼろMANABI家 ㊦ 10:00～11:30	13 ママのリレッシュタイム ㊦ 壁面作り 【託児あります】 小学生スキー教室 【長沼町】 9:30～11:30 なんぼろMANABI家 ㊦ 10:00～11:30	14 テニス教室 ㊦ 9:30～11:30 子ども会かるた祭り ㊦ 9:30～14:30
15	16 ふわふわランド ㊦ 雪遊び レディース ㊦ ㊦ 10:00～12:00 30 運動 ㊦ 14:00～14:45 IPD&ストレッチ ㊦ 19:20～20:30	17 ふわふわランド ㊦ 雪遊び すくすく広場 【ミニクッキング・運動】 ㊦ 10:00～11:30	18 赤ちゃんサロン ㊦ 雪に触れよう ソフIPD&ストレッチ ㊦ 10:00～11:10 室内バレーボール ㊦ 13:00～15:00 キッズスポーツ ㊦ 15:30～16:30	19 ふわふわランド ㊦ 支援室で好きな遊び 冬のエクササイズ教室 ㊦ 10:30～11:30 あそびの達人教室 ㊦ 14:40～16:10	20 ママのリレッシュタイム ㊦ 折り紙遊び	21 あそびの達人特別教室 【親子スキー大会】 ㊦ 9:30～12:00
22	23 ふわふわランド ㊦ 雪遊び レディース ㊦ ㊦ 10:00～12:00 チューブストレッチ ㊦ 14:00～14:45 IPD&ストレッチ ㊦ 19:20～20:30	24 ふわふわランド ㊦ サーキット遊び ブックスタート・子育てメルマガ ㊦ 9:30～11:30 親学講座 【みどり野幼稚園】 10:30～11:10 なんぼろMANABI家 ㊦ 15:45～16:30	25 赤ちゃんサロン ㊦ 節分製作（鬼のお面作り） ソフIPD&ストレッチ ㊦ 10:00～11:10 室内バレーボール ㊦ 13:00～15:00 キッズスポーツ ㊦ 15:30～16:30	26 スマイルランド ㊦ ふるさと南幌みらい塾 ㊦ 9:30～11:30 冬のエクササイズ教室 ㊦ 10:30～11:30 あそびの達人教室 ㊦ 13:55～15:45	27 ママのリレッシュタイム ㊦ ティータイム&ビンゴ 【託児あります】	28 ふるさと南幌みらい塾 ㊦ 9:00～12:00 テニス教室 ㊦ 9:30～11:30
29 全町いばり大会 ㊦ 9:15～15:00	30 ふわふわランド ㊦ 雪遊び レディース ㊦ ㊦ 10:00～12:00 30 運動 ㊦ 14:00～14:45 IPD&ストレッチ ㊦ 19:20～20:30	31 ふわふわランド ㊦ 折り紙遊び すくすく広場 【雪遊び・読み聞かせ】 ㊦ 10:00～11:30	今月のワンショット  「人形げきのつどい」 11月26日（土）  「さわやかカレッジ」 12月14日（水）			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 ふわふわランドなどは 10:00～11:30