

西の里地区  
生涯学習振興会 発行

〒061-1106  
北広島市西の里南  
1丁目2-4  
責任者 山口 悦範

第183号

# まなび〜クラブ

令和6年2月23日

事務局：西の里公民館内 TEL・fax375-4300 火曜〜土曜 9時〜17時

## 事業案内 3月 今年度最終月になりました

### まなび〜クラブ 年度末 春季フロアカーリング大会!!

**4人〜6人でチームを作って豪華景品?をゲットしよう!**

**期日** 3月3日(日) 9:00〜13:00 **場所** 西の里ファミリー体育館  
**対象** 小学生以上 **参加費** 一人 300円(保険料込/当日納入)  
**募集チーム数** 先着12チームまで **申込み** 2月22日(木)まで  
**練習日** 毎週金曜日 13:00〜15:00(フロアカーリング教室)  
毎週木曜日 10:00〜12:00(冬季健康づくり教室)  
**特設練習日** 2月24日(土)10:00〜12:00 3月2日(土) 10:00〜12:00

### あなたの体力年齢をチェックしませんか!!

#### 冬季健康づくり教室 第2回 体力測定会

**日時** 3月21日(木) 10:00〜12:00 **場所** 西の里ファミリー体育館

**内容** 市のスポーツ指導員が体力診断を行います。

自分の体力の長短を確認し、今後の体力づくりやスポーツ活動にいかしましょう。

**参加費** ¥100(保険料/当日納入) **定員** 20名

**申し込み** 2月27日(火)〜3月19日(火) **持ち物** 動きやすい服装・上靴・飲み物 など

**測定内容** 握力…全力で握力計を握りしめます

長座体前屈…膝を伸ばしたまま前屈します

上体起こし…30秒間でできるだけ上体を起こします

10m 障害物歩行…2m 間隔の障害物をまたぎ越しながら  
できるだけ早く10mを歩く

開眼片足立ち…目を開けたまま片足立ちで何秒まで立っているか



まなび〜クラブミニバレー大会は**中止**になりました。

2月18日(日)に開催予定だったミニバレー大会でしたが、参加チームが少なかったため、残念ながら中止となりました。



2月3日(土)『雪中レク』『雪灯りの路』同日開催



2月3日(土)、西の里南さくら公園と西の里会館横で健連協とまなび〜クラブが共催で『雪中レク』と『雪灯りの路』を同日開催しました。学校を通して参加者を募ったところ60名を超す小学生が参加しました。



午前中は、「スノーランタンづくりとバギー体験」を行いました。スノーランタンは、一人2個を目標に全部で140個近く作り上げました。バギー体験は3人乗りのバナナボートにまたがり周回コースを楽しみました。



お昼は恵方巻と豚汁をいただきました。豚汁は150食以上用意しましたが中には3杯4杯とおかわりする子もいて見事完食しました。

午後からは、3グループ対抗の「雪中レク」に挑みました。そりりレー、5本綱引き、玉入れの3種目に各グループ優勝めざしてがんばりました。最後は宝さがしで景品をゲットし、『雪中レク』と『雪灯りの路』を楽しみました。



点灯式は北広島市の小学生の下校時刻の関係で保護者同伴の自由参加としました。

子どもたちにとって笑顔あふれる1日となりました。楽しい行事を企画運営してくれた健連協の皆様、ご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



西の里レクビクスサークル 会員募集!!

～心と体のリフレッシュ～

◎運動日:毎週木曜日(祝祭日・第5木曜 休会)

◎場 所:ファミリー体育館 ◎時 間:午後1時10分～3時

◎会 費:8,000円(6ヵ月) 1,500円(1ヵ月・中途入会者)

◎運動内容 ストレッチ運動、ゴムボール及びゴムマットを利用したヨガ運動

◎活動理念 体が動かないときは、口を動かすのも運動のうちとの理念から心と体のリフレッシュと笑いに取り組んでいます。

◎その他 いつでも体験・見学にお越しください。

★申込み・問合せ 事務局 倉地 ☎ 011-375-3239

