

健康づくり 市民ウォーキング

健康づくり推進員が企画します。
日時 6月12日(日) 午前9時50分
～正午(雨天中止)
集合場所 エルフィンパーク
コース レクの森楽々コース(5.4キロ)、一周コース(7.7キロ)
*当日、どちらかのコースを選択してください。
持ち物 飲料水・タオル
*歩きやすい服装と履き慣れた靴で来てください。
申込み 健康推進課(内線808)

島松駐屯地・ 北海道補給処 創立64周年記念行事

日時 6月26日(日) 午前9時～午後3時30分
内容 訓練展示、戦車試乗、子ども広場、展示即売会など
問合せ 島松駐屯地(恵庭市西島松308・☎0123-36-8611)

体育協会事業

〈花いっぱい交流会〉
対象 市内にお住まいの方
日時 6月12日(日) 午前9時30分～10時30分(小雨決行)
*雨天時は、午前8時30分までに

中止連絡をします。

会場 総合体育館
内容 体育館周辺花壇に花を植栽
持ち物 軍手・シャベル・長靴・上履き・雨具(小雨の場合だけ)
申込期限 6月7日
〈さよなら脂肪教室〉

対象 市内にお住まいの18歳以上
日時 7月1日～8月5日の各金曜 午後7時～8時(全6回)
会場 白樺プール
内容 アクアビクスや水中ウォーキングなどの水中運動
講師 川口弘美さん
定員 20人
参加料 全6回2500円(保険料を含む)
持ち物 水着・水泳帽・バスタオル
申込期限 6月26日
〈共通事項〉
申込み 体育協会(総合体育館内・☎372-0808)

西部地区 生涯学習振興会事業

〈教養講座「安心した老後のために」〉
日時 6月22日(水) 午後6時30分～8時30分
会場 農民研修センター
内容 遺言・任意後見・尊厳死宣言などの話
講師 水戸由子さん
*直接、会場に来てください。

〈ウォーキング教室〉

日時・会場 ●6月30日(木) 輪厚児童体育館 ●7月7日(木) 輪厚周辺(5km程度) いずれも午前10時～正午(全2回)
内容 ウォーキングやストレッチの基本を学ぶ
講師 石塚理美子さん
定員 20人
参加料 全2回500円
持ち物 飲料水・タオル・敷物・ヨガマット・室内用運動靴
*歩きやすい服装と履き慣れた靴で来てください。
申込期限 6月23日
〈共通事項〉
問合せ 西部地区生涯学習振興会(☎・FAX 377-6688)

大曲地区 生涯学習振興会事業

〈大曲歴史探訪〉
日時 6月14日(火) 午前10時～午後3時(集合午前9時50分)
集合場所 大曲会館
内容 仁別神社や有明神社などをバスと徒歩で巡る
講師 大曲歴史サークル会員
定員 30人
*保険料など100円がかかります。
持ち物 昼食・飲み物・帽子・タオルなど
申込期限 6月7日

〈コーヒー教室〉

日時 6月15日(水) 午前10時～正午
会場 夢プラザ
内容 コーヒーの入れ方を学び、試飲する
講師 伊藤仁さん
定員 15人
参加料 800円
申込期限 6月7日
〈道都大学見学教室〉
日時 6月28日(火) 午前9時15分～午後1時30分(集合午前9時15分)
集合場所 大曲会館
内容 バスで道都大学に行き、地域貢献活動を学ぶ。施設・授業見学後、学食体験
*学食体験は食事代がかかります。
定員 30人
*保険料など200円がかかります。
持ち物 筆記用具
申込期限 6月21日
〈共通事項〉
申込み 大曲地区生涯学習振興会(☎・FAX 377-4415)

ノルディック ウォーキング教室

日程・内容 ●6月28日(火) 講義・基礎的技術の習得 ●7月5日(火) 9日(土) 基礎的技術の習得(全3回)
*雨天時は、屋内で行います。

時間 午前10時～正午(7月9日(土)だけ午前9時から)

会場 中央公民館ほか
講師 全日本ノルディックウォーク連盟 江川淳さん、滝久美子さん
定員 先着30人
参加料 全3回500円
*1回だけの参加もできます。
持ち物 ノルディックポール(ない方には貸します)・飲み物・タオル
*天候に合わせた動きやすい服装と履き慣れた靴で来てください。
申込み 6月24日までに東部地区生涯学習振興会(☎・FAX 372-332)

夢プラザ・悠遊学園

〈茶道講座〉
対象 20歳以上
日時 6月21日(火) 午前10時～正午
講師 表千家 工藤和代さん
参加料 800円(菓子代を含む)
〈IT講座〉
対象 パソコンの基本操作ができる方
日時 6月17日(金) 午前9時30分～午後0時30分
講師 NPO法人北広島ITネットワーク 山口昭一さん
持ち物 ノートパソコン
参加料 700円(教材費を含む)
〈共通事項〉
会場・申込み 夢プラザ(☎370-7373)