

生涯学習情報

社会教育課：TEL2-1295/FAX2-1131
e-mail：samanabi@town.saroma.hokkaido.jp

災害の時こそおいしい食事を！ 親子で楽しく学びました

12月14日、家庭教育推進会議と教育委員会の共催で、子育て講座「楽しく学ぶ防災クッキング」を開催しました。この講座は日本赤十字北海道看護大学の出前公開講座を利用し、同大学の根本教授を講師に迎えて実施しました。講座では、日本は火山大国なので、災害はあって当たり前、災害にあった時でも元気であるためには「食」が大事、というお話の後、停電や断水の時でも作ることができるおいしい料理ということで、ハイゼックスと呼ばれるビニール袋を使い、ご飯を炊いたり、パスタやシチューを作ったりという体験をしました。



—令和2年成人式— 記念行事のお知らせ

佐呂間町では、新成人の門出を祝し、毎年成人式の後に記念行事を開催しています。今年は、札幌在住のシンガーソングライター「小澤ちひろ」さんによる、弾き語りです。一般の方もぜひご来場ください。

○日 時：1月12日（日）

午後3時30分～4時15分

○場 所：町民センター集会室



たくさんの人に 「音」を「届け」ました♪

12月12日、佐呂間小学校、佐呂間中学校、佐呂間高校、町民センターの4カ所で4名のクラリネット奏者、佐呂間高校吹奏楽局員と卒業生のみなさんによる「音届けコンサート」を開催しました。

ゲストによるクラリネットの重奏、スネアドラムの独奏など、様々な楽曲が演奏され、聴いている人の心を躍らせ、魅了する公演となりました。



【来場者の感想】

- ・久しぶりに生の音が聴けてよかった。
- ・選曲も小さい子から大人まで楽しめる内容でとても楽しいコンサートでした。

—高校開放講座— 授業を受けて…気分は高校生！

11月6日から26日まで、佐呂間高校で高校開放講座を行いました。今年は国語、英語、世界史の3つの講座が開講され、延べ80名が受講しました。

どの講座も様々な趣向を凝らしており、みなさん楽しく受講していました。



ーフットサル交流大会ー 冬の寒さを吹き飛ばそう！

少人数でも楽しめるフットサル！
ぜひ皆さんご参加ください。

日 程：2月2日（日）

場 所：佐呂間町体育館



【交流大会】

対 象：町内の小・中・高校生、一般

種 目：フットサル（5人制ミニサッカー）

【キッズフェスティバル】

対 象：平成25年4月2日から平成27年
4月1日までに生まれた幼児

内 容：ボール遊び、ミニサッカー

○申込締切：1月20日（月）

○キッズフェスティバルと交流大会“小学生の
部”は午前中終了予定

○問合せ先：サッカー協会事務局

（阿部：090-6875-9883）

ナイタースキー教室・検定会を 開催します

スキー教室と検定会を開催します。みなさんの
受講をお待ちしています。

◆ナイタースキー教室

＜小学1、2年生＞

日 時：1月16日（木）、23日（木）
（全2回）

午後6時30分～7時30分

＜小学3年生～大人＞

日 時：1月30日～2月20日（全4回）

毎週木曜日

午後6時30分～8時30分

（小学生は8時まで）

◆SAJ（全日本スキー連盟）公認

・級別検定会

・ジュニアバッチテスト（小学生以下）

日 時：2月23日（日）

事前講習…午前10時受付

検 定 会 …午後1時受付

○詳しくは、スキー場ロッジ内に掲示します。

○問合せ先：スキー協会事務局

（山本：090-8706-7925）

ゆがみを解消し、しなやかな身体へ！ 町民講座「からだ工房」終了

11月6日から12月11日まで全6回にわたり開催した「からだ工房」が終了しました。今年度は、骨盤体操からはじまり、今回はじめてのプログラムとなるシェイプアップダンスや音楽にあわせてキックやパンチなどボクシングの動きをするエクササイズ「フルボックス」で、しなやかな身体づくりを目指しました。講座には41名の申し込みがあり延べ168名の方が参加され、楽しく心地良い汗を流しました。



star 情報

武道館・温水プール「STAR」

TEL 2-2261/FAX 2-1461

健康寿命を楽しく延ばそう

「筋肉」や「脳」は年齢に関係なく、適切に使うことでその機能を向上させることが可能です。筋肉の強化はロコモティブシンドロームを予防し、脳活性化プログラムでは認知機能の向上が期待できます。みんなで笑い、楽しみながら健康寿命を延ばしませんか。

～「あたま」と「からだ」のらくらく健康体操～

○内 容：高齢者向け健康体操（脳活性化プログラム、柔軟体操、筋力運動 等）

○日 時：1月7日～3月17日

毎週火曜日と木曜日（休館日を除く）

午後1時30分～2時15分

○対 象：一般成人（中・高齢者向け）

○場 所：武道館

○申込み：不要

※本年度は「佐呂間町地域包括支援センター」との共催事業となり「生活機能チェック」や「脳年齢チェック」、「お口の健康講座」も本教室の開催に合わせて実施いたします。

運動の後は「カフェ」で「こころ」もストレッチ

「らくらく健康体操」の開催日に、らくらく健康カフェ「なごみ」を開設いたします。教室参加者はもちろん、トレーニングルームやランニングコースを利用者も利用できます。コーヒーやお茶などを用意していますので、お気軽にお越しください。



～らくらく健康カフェ「なごみ」～

- 日 時：1月7日～3月17日
毎週火曜日と木曜日(休館日を除く)
午前11時～午後4時
- 対 象：スター利用者
- 場 所：スター和室
- 料 金：無料

正しい「知識」と「技術」でトレーニング効果を高めましょう

トレーニング効果を出すためには適切な「強度」「頻度」「時間」を設定し、かつ「正しい動作」で実施することが重要です。本講座でトレーニングに対する正しい知識と技術を身に付けて、運動効果をさらに高めていきませんか。

～トレーニングミニ講座～

- 日 時：1月8日～3月12日
隔週水曜日と木曜日
水) 午後7時～7時40分
木) 午後2時30分～3時10分
 - 内 容：各種トレーニングの実技指導
- <1月>コンディショニング&ストレッチ編
- ・1月8日(水)
肩と腰の違和感改善プログラム
 - ・1月16日(木)
ひめトレ®で違和感改善(女性限定)
※60～70代の方向け
 - ・1月22日(水)
ひめトレ®で違和感改善(女性限定)
※30～40代の方向け
 - ・1月30日(木)
ココロとカラダをほぐすストレッチ

<2月>筋力トレーニング編

- ・2月5日(水)
厚い胸板を作るガッチリトレーニング
(男性限定)
 - ・2月13日(木)
ロコモ予防のための筋トレ～その1
 - ・2月19日(水)
代謝を向上させるしっかりトレーニング
 - ・2月27日(木)
ロコモ予防のための筋トレ～その2
- ※3月の内容は来月号に掲載します。

- 場 所：武道館、ランニングコース 他
 - 対 象：高校生以上
 - 定 員：各回10名(先着順)
 - 申込み：必要(空きがある場合当日申込可、2月実施分は1月7日申込開始)
- ※1日だけの参加でも、継続しての参加でもかまいません。



図書館情報

図書館：TEL 2-2215/FAX 2-2632
WebOPAC(所蔵検索) <https://ilisod001.apsel.jp/saromalib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

インターネットで所蔵検索ができます

図書館の所蔵資料を、来館せずにインターネットで検索することができます。町ホームページまたは下記のアドレスからご利用ください。

【佐呂間町立図書館 WebOPAC】
アドレス <https://ilisod001.apsel.jp/saromalib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

右のQRコードを読み込むと、上記のアドレスに接続されます。

