

リフレッシュヨーガサークル会員募集



日頃の運動不足解消やストレス発散など、しなやかな心と身体づくりに最適なヨーガのサークルを立ち上げました。

心身ともに健康な身体づくりに最適なヨーガを一緒にやってみませんか？

- ◆日時 4月より毎週木曜日 19:00～20:30
 - ◆場所 ふれあいプラザ 研修室
 - ◆内容 腰痛・肩こり・冷え性解消等身体のバランスを整える運動
 - ◆持ち物 バスタオル又はヨーガマット、汗ふきタオル、飲物
 - ◆月会費 3,000円 ※入会前に無料体験も出来ます。
- ※お申込み・お問い合わせは代表・大塚江里子(☎ 2-3532)まで

上士幌フィットネスサークル会員募集

「子育て」や「仕事」をしている毎日でも、自分のからだを思う時間は大切です。初回は、見学だけでも構いません。お気軽にご参加ください。



- ◆日時 4月より毎週木曜日 10:00～11:30
 - ◆場所 ふれあいプラザ 研修室
 - ◆内容 骨盤体操、スローピクス(有酸素運動)ほか
 - ◆持ち物 バスタオル又はヨーガマット、汗ふきタオル、飲物
 - ◆月会費 2,200円
- ※お申込み・お問い合わせは声かけ人・森田久美(☎ 2-3354)まで

シルバー学級生大募集

町内に居住する町民で60歳以上の健康な男女であれば、誰でも参加することができます。多くの仲間と楽しい一時を過ごしませんか。

～平成22年度にはこんな例会が開かれています～



上士幌町議会の傍聴

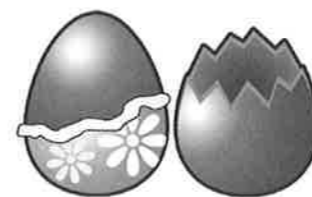


学習発表会の総練習を参観



学校給食の試食

- ◆対象 町内に居住する町民で60歳以上の健康な男女を原則とする。
 - ◆開設期間 平成23年5月～平成24年3月
原則として毎月最終金曜日 10:00～12:00
 - ◆場所 生涯学習センター、スポーツセンター、その他
 - ◆内容 講話、レクリエーション、視察研修など
※7割以上の出席者に修了証書を、皆勤された方には皆勤証書を贈ります。
 - ◆主催 上士幌町教育委員会
 - ◆後援 上士幌町老人クラブ連合会
- ※お申込み・お問い合わせは教育委員会社教担当(松尾)まで



ケン先生と一緒に

ハッピー★イースター

上士幌町のALTケン先生とイースター(キリスト教の祝日・復活祭)の英語イベントを開催します。ゲームや工作で、イースター気分を楽しみましょう!!

- ◆日時 4月16日(土) 13:30～15:30
 - ◆場所 ふれあい公園・生涯学習センター
(雨天の場合は生涯学習センターのみ)
 - ◆対象 小学生
 - ◆定員 40名程度
 - ◆お申込み 4月13日(水)まで
- ※小学校には別途チラシにてお知らせします。
※お申込み・お問い合わせは教育委員会社教担当(松尾)まで



エーデルシルバーコーラス会員募集

楽しく音楽にふれあい親しみをもつことを通して、会員同士の親睦を深め、生き生きとした生活を送ることを目的とした会です。歌うことが好きな方、大歓迎します。どうぞお気軽に見学にお越しください。



- ◆日時 毎週木曜日 13:30～15:00
 - ◆場所 生涯学習センター3階 大ホール
 - ◆対象 町内在住で50歳以上の男女
 - ◆指導者 小澤 裕さん ◆伴奏 川村はるみさん
 - ◆年会費 8,500円(未定)
- ※お申込み・お問い合わせは佐々木スエ(☎ 2-2076)まで

コーラスはなみずき会員募集

元気に楽しく一緒に歌いませんか?! 見学も大歓迎です。

- ◆日時 毎週火曜日 19:00～21:00
 - ◆場所 生涯学習センター 視聴覚ホール
 - ◆指導者 上士幌中学校 大石 倫之先生
 - ◆月会費 2,000円
- ※お申込み・お問い合わせは竹丸雅子(☎ 2-2562)まで



上士幌ランポリンクラブ会員募集!

- ◆日時 毎週木曜日 17:00～18:00 18:00～19:00 19:00～20:00
※クラスごとに時間帯が分かれています。
 - ◆場所 スポーツセンター 小体育館
 - ◆対象 3歳児から小学3年生まで
 - ◆月謝 3,000円(スポーツ保険代は別途かかります。)
- ※お申込み・お問い合わせは代表・鶴沢(☎ 090-8909-0485)まで

バランス感覚や調整力が養われる全身運動です。是非お子さんに体験させてみませんか!