

ふらの沿線スポーツフェスタ

ラフティング参加者募集

- と き 8月30日(日) 9時00分から12時30分(受付8時30分から)
- と ころ 南富良野町字落合 空知川
集合・解散 空知川スポーツリンクス
- 参加対象 富良野沿線の小学生以上の方
小学校低学年は、保護者同伴願います。
- 参加料 大人 1,000円、小学生 500円
- 定員 42名(先着順) うち南富良野町枠 8名
- 日 程



8:30	9:00	9:15		12:00	12:30
受付	開会	着替え 移動	ラフティング	着替え	閉会

- 申込方法 8月18日(火)までに教育委員会生涯学習係へ申し込み願います。
- その他 ドライスーツを着用しますので参加者の服装は、ジャージなどの動きやすい格好とし、着替えは必ず持参願います。

申し込み・問い合わせ先 教育委員会生涯学習係 ☎52 2145

広報みなみふらの

お知らせ版


2009.7.15

No.190

お腹まわりも
すっきり!!

ヘルシーアップ教室のお知らせ

日頃の運動不足・肥満の解消、生活習慣の改善のためヘルシーアップ教室を実施します。ぜひご参加ください。

	運動プログラム(講師:旭川市在住インストラクター芝崎麻衣子先生)		食事プログラム(担当:栄養士)
	初級ゆったりコース	中級コース	食生活改善コース
対象者	19歳から74歳の南富良野町民		
	体を動かすことが苦手・運動に自信がない方 普段運動をしていない方・運動初心者	体を動かすことに自信がある方 普段運動をしている方	高血圧や糖尿病、高脂血症の食事と体の仕組みについて学習したい方、または食生活を改善したい方
内容	ストレッチ・筋力トレーニング 全6回	ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動 (中級コースはややきつめです) 全6回	健診結果から自分の体に合った食事のとり方について学習します。 1回
日時・場所	8月19日から9月30日までの毎週水曜日 9月23日は祝日のためお休みとなります。 14:30~15:30(60分間) 保健福祉センターみなくる	 18:30~20:00(90分間) 情報プラザ	9月4日(金) 13:30~15:00 18:30~20:00 同じ内容。どちらか選んでください。 90分間 保健福祉センターみなくる
定員	各コース15名程度 ただし、運動プログラムについては2コースを予定。人数によっては、他のコースと合併する場合がありますのであらかじめご了承ください。また、定員になりしだい締め切りとさせていただきます。		
備考	運動プログラムのみ・食事プログラムのみ参加も可能です。 運動プログラムはコースを選択して参加できます。 大変申し訳ありませんが、今回の教室は託児を用意しておりませんのでご理解・ご協力をお願いします。		

申し込み締め切り 8月12日(水) 問い合わせ・申し込み先 保健福祉課保健指導係 ☎52 2211