

1、000円（「サ
ークル会員）
2、000円（会員以外
の一般の方）

■内容 ランニング教室
講師 資生堂ランニングク
ラブアスリートアドバイ
ザー 弘山晴美 氏
アトランタ・シドニー・
アテネオリンピック日本
代表選手

2006年名古屋国際
女子マラソン優勝など
足型測定・シューズア
ドバイス・熱中症予防啓
発コーナーなど

■申込期限 6月30日(木)まで
■申込・問合せ スポーツク
ラブBeet事務局(トレ
ーニングセンター内) ☎4
117

■主催 びほろスポーツク
ラブBeet
■後援 美幌町教育委員会

町民ハイキング(春季) の集い

美幌町自治会連合会体育部
会では、次のとおり町民ハイ
キングの集いを実施します。

本年も左記の要項で募集し
ますので、所定の用紙に記入
のうえ参加料を添えて申込み
下さるようご案内いたします。

■日時 平成23年6月26日
(日)「小雨決行」
役場集合 午前8時30分

出 発 午前9時
役場着解散 午後3時

■行き先 オンネット(足寄町)
■主催 美幌町自治会連合
会体育部会

■共催 びほろスポーツク
ラブBeet

■後援 美幌町教育委員会
■募集定員 80名 ★定員に
なり次第、締め切りさせて
いただきます。

■申込期日 6月3日(金)〜17
日(金)までに、美幌町トレ
ーニングセンターまで(西1
南5) 美幌町教育委員会
スポーツ振興グループ

■申込方法 上記申込先へ直
接参加費を添えて申し込ん
で下さい。申込の際は傷害
保険加入に必要な事項(住
所・氏名・性別・年齢・連
絡先を記入下さい。)

■参加費 1人 1,000
円(小学生以上)

■その他

- 小学生のみの参加は、
ご遠慮下さい。(必ず保
護者同伴して下さい。)
- 持ち物：昼食、飲料、
雨具、敷物、帽子等は各
自でご用意下さい。
- 履き物、服装等につい
ては、事前の準備をお願
いします。

■問合せ 美幌町トレーニン
グセンター ☎4117
各自治会体育部長 美幌町
自治会連合会体育部会 副

歯の衛生週間スローガン

みがこうよ
未来へつなげる
じょうぶな歯

6月4日から
6月10日は



歯の 衛生週間です

美幌歯科医師団では、歯の衛生週間
にちなみ、ポスター展示と歯の健康相
談を次のとおり実施します。多数のご
来場をお待ちしています。

- ポスター展示
 - ・期 間：6月3日(金)〜
10日(金)
 - ・場 所：しゃきっとプラザ
- 健康相談(無料)
 - ・日 時：6月4日(土)
午後1時〜3時
 - ・場 所：しゃきっとプラザ

会長 村口善二 ☎57
90 携帯 0900150
7612808)

初心者気功太極拳教室

「気功太極拳サークル」の指
導により、次のとおり初心者
を対象とした教室を開催いた
します。

運動不足の解消や体力の向
上、健康づくりの場としてお
気軽に参加下さい。

■期 日 6月24・7月1・
8日(金) 全3回 午前10時
〜午前11時

■会 場 マナビティーセン
ター大研修室

■内 容 気功太極拳の基本、
気功八段錦の基本等

■対 象 一般
■定 員 10名(定員10名・
定員になり次第締め切り)

■参加費 無料

■服 装 運動しやすい服装

■申込・問い合わせ先 6月
20日(月)までに直接・または
電話でトレーニングセンタ
ー ☎4117)へ申し
込みます。

■後 援 美幌町教育委員会

初心者テニス教室

テニスの普及並びに技術の
向上を目的として初心者テニ
ス教室を開講します。

参加希望の方は、6月6日
(月)までにトレーニングセンタ
ー内びほろスポーツクラブB

eeet事務局 ☎4117)
へお申し込み下さい。

■期 日 平成23年6月13、
15、17、20、22、24日(計
6回) 午後7時〜午後9時

■場 所 いなみテニスコー
ト(あさひ体育センター裏)

■対 象 初心者および初級
者(中学生以上)

■定 員 30名

■指導者 美幌テニス協会指
導者

■参加料 1,500円(ス
ポーツ保険料込み) びほろ
スポーツクラブBeetサ
ークル会員は1,000円、
個人会員は900円

■主 催 びほろスポーツ
クラブBeet
■主 管 美幌テニス協会

子育て

6月の活動予定

- センター開放日 1、2、6、7、9、13、15、16、20、23、24、27、30日
午前10時～午前11時30分
- 自由開放日 2、6、7、9、13、14、16、20、21、23、27、28、30日
午後1時30分～午後2時
- 遊びの広場 0・1歳児 22日(水) 御前10時～午前11時30分
2・3歳児 14日(火) 午前10時～午前11時30分
各10組程度 事前申し込みが必要
初めの方の日 8日(水) 午前10時～午前11時
職員紹介、施設説明、紙芝居等
- 公園で遊ぼう 10日(金) 午前10時～午前11時30分
柏が丘公園
現地集合・現地解散 天候不良・雨天中止
- ミニ講座「離乳食について」 21日(火) 午前10時
託児あり
*託児希望の方は、オムツ・飲み物等を用意して下さい。
- お誕生会 28日(火) 午前10時
定員10組 事前申し込み必要

時00～午前11時30分
6月生まれのお友だち事前申し込み必要です

ことばの広場

『クローバー』であそぼう

幼児ことばの教室で、ことばの発達に悩みを抱えている方を対象に相談を行います。ことばの発達には、お話をすることばの教室に遊びにきて指導員やお友達と楽しく過ごして子育ての良いきつきげづくりをしませんか？

0 担当 伊藤/鈴木



健康

しゃきつと教室(7月コース)

参加者募集のお知らせ

年齢とともに、体を動かさないでいると筋肉が減る、骨が弱くなる、バランス感覚がにぶるなど運動器全体が徐々に衰えてきます。気がつくとなつたり、活動の範囲が狭く億劫になつたなど自覚されている方はいらつしゃいませんか？

また、特定健診やかかりつけの病院から食事や運動など生活習慣の改善を勧められたが、どのように改善したらよいかわからないという方も多いのではないのでしょうか？

しゃきつと教室は、65歳以上の方を対象に運動指導室のマシンを使った筋トレのほか、普段体を使う機会の少ない方、運動が苦手な方が簡単に取り組むことができる運動を紹介している初心者向けのプログラムです。また運動だけでなく、参加者一人ひとりに合わせた栄養やお口のケアに関してアドバイスもおこなっています。介護予防や生活習慣病予防のため、ぜひご参加ください。

コミュニケーションボードをご利用ください

美幌町では町民の皆様が活動しているサークル、イベント、少年団活動等の情報をお知らせするため、役場庁舎1階にコミュニケーションボードを設置しました。町民の皆様の情報交換などにご利用ください。掲示物の掲示申込みについては、役場庁舎2階庶務担当までご連絡ください。

※営利目的、宗教活動、政治活動その他不適切な内容については、掲示することができません。

申込み・問い合わせ先
美幌町役場総務部総務グループ庶務担当
(内線214・215)

■教室名	しゃきつと教室
■対象	65才以上の男女
■教室内容	ストレッチ体操、筋力トレーニング、栄養、口腔ケアに関する個別相談、講話など
■開催回数	週1回(全12回)
■定員	8名
■日程	7月8日～9月30日まで 毎週金曜日 午後1時30分～午後3時30分
■期日	6月10日(金)までに

希望者には水中ウォーキングが体験できます。

■申込み・問い合わせ先
健康推進担当(☎2111 内線288)

下記までお申し込み下さい。
※定員を超える場合は、教室に初めて参加する方を優先させていただきます。

申し込みが5名に達しない場合、教室は中止となる場合がありますので、ご了承ください。

※事前に健康状態の確認をさせていただきます。詳細は申し込み時お知らせいたします。