

だいております。

一生に一度の記念すべき日を、新成人の皆さんのアイデアとパワー、そして情熱をもって、美幌町にしかない思い出深い「成人の集い」を作り上げませんか？

多くの新成人の皆様のご参加を心からお待ちしています。

「はたちのつどい」説明会の開催について

■日時 10月6日(木) 午後7時～

■場所 マナビティセンター小会議室

※対象となる新成人の皆様には、別途郵送で案内文書を送付させていただきます。

■申込・問合先 マナビティセンター(☎22300)

※準備の関係から、参加希望の方は10月5日(木)までにご連絡をお願いいたします。



しゃきつと教室(10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。気がつくときより、活動の範囲が狭くなったり、体を動かすことが億劫になったなど自覚されている方はいらっしやいませんか？

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。

■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 希望者には水中

ウォーキングが体験できます。

■開催回数 週1回(全12回)

■定員 8名

■日程 10月7日～12月28日まで 毎週金曜日 午後1時30分～3時30分

■期日 9月10日(金)までに左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。

■申込・問合先 健康推進担当 ☎1111 内線288

「美幌地区難病患者・家族・関係者懇談会開催のお知らせ」

町内及び近隣に住む難病患者さん、ご家族、保健医療福祉関係者、ボランティアを対象に懇談会を開催します。

■日時 平成23年10月2日(日) 午後1時～午後4時

■場所 保健福祉総合センター しゃきつとプラザ2

階会議室

■内容 懇談会

「難病の症状とどのようにつきあい、どんなふうに住生活を工夫しているのか」等の意見交換

■対象 難病患者 家族 ボランティア 保健医療福祉関係者

■共催 (財)北海道難病連北見支部 北見保健所 美幌町

■その他 事前の申し込みは必要ありません。直接会場にお越し下さい。

問い合わせ先 (財)北海道難病連北見支部事務局(加藤) ☎0157231963

※国の難病対策では、症例数が少なく、原因不明で治療方法が確立しておらず、生活面への長期にわたる支障がある疾患(130疾患)については、調査研究等の対策が行われています。

子育て支援センター

9月の行事予定

■センター開放日 2、5、7、8、13、14、15、21、26、29日

午前10時～午前11時30分

■自由開放日 6、8、13、15、20、22、26、27、29日

■遊びの広場 20日(火) 2、3歳児 27日(火)0.1歳児

午前10時～午前11時30分 定員各10組程度 事前申し込みが必要です。

■休日開放日 10日(土) 午前9時30分～午前11時30分

午後1時～午後3時 11日(日) 午前9時30分～午前11時30分 ご家族で遊びに来てみませんか？

■初めての日の日 9日(金) 午前10時～午前11時

センターを初めて利用される方専用の日です。職員紹介、施設紹介等を行います。

■お誕生会 30日(金) 9月生まれのお友達が対象です。10組程度 午前10時～午前11時30分 申し込みが必要です。

■公園で遊ぼう 6日(火) 午前10時～午前11時30分 「柏が丘公園」 現地集合・解散 雨天中止

■ミニスポーツ 22日(木) 午前10時～午前11時30分 運動しやすい服装と運動靴 申し込みが必要です。託児有り(おしめと飲み物を用意してください)定員20組



子育て支援センター

9月の行事予定

■センター開放日 2、5、7、8、13、14、15、21、26、29日

程度 保険代100円(事前に集めます)子育て中のお母さんリフレッシュしませんか?

■園開放日 28日(水) 美幌保育園 午前9時30分〜午前11時 保育園のお友だちとあそびませんか。保育園集合・解散申し込みが必要です。定員20組程度

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は、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っかけづくりをしませんか?

- ・まだ、おはなししないなあ…
- ・もしかして、ことばが遅いかも…
- ・こんな発音でいいのかな?
- ・おはなしに関係する遊びはなんだろう?
- ・絵本が苦手で、なかなか興味がないなあ…
- ・コミュニケーションがとりにくいなあ…など

スポーツ

秋季町民ハイキングの集い

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。

■日時 平成23年 9月25日(日) 「小雨決行」
午前8時 役場集合・受付
午前8時30分 出発 午前11時 現地着 散策 昼食 自由時間 午後1時15分 出発 午後3時30分 役場着 解散

■行き先 知床五湖(斜里町)

■主催 美幌町自治会連合会体育部会

■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 9月5日(月)〜16日(金)までに、美幌町トレーニングセンター(西1南5)

■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をご記入下さい。(住所・氏名・性別・年齢・参加区分)

■参加費 一人 1000円(小学生以上)

■その他

1、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。)

2、持ち物 昼食、飲物、雨具、敷物、帽子等は各自で用意下さい。

3、履き物、服装等については、事前の準備をお願いします。

■問合せ先 美幌町トレーニングセンター(☎☎4117) 美幌町自治会連合会体育部会 副会長 村口 ☎☎5790

中学生トレーニング教室

教育委員会では、中学生対象のトレーニング教室を次のとおり開設します。

■日時

【1部】9月16、20、21、22、26日 午後4時30分〜同6時30分

【2部】9月29、30、10月3、4、5日 午後4時分〜同6時

■場所 美幌町トレーニングセンター

■対象 中学3年生の男女。1部は北中学校、2部は美幌中学校の生徒が対象。

■定員 各部30名程度

■持ち物 上靴、タオル、着替え、筆記用具など

■参加料 600円(スポーツ傷害保険料)

■申込・問合せ先 9月12日(月)までに各学校で取りまとめます。

※受講者にはトレーニングルーム入場許可証を発行します。

キッズ★ビートスポーツ教室

神経系の発達が著しい幼児期に適切な運動プログラムにより、子供たちの体力向上と

健やかな成長を育み柔軟な運動能力の向上を図ること目的に、幼児を対象とした運動教室を開設します。

■内容 ボール運動、マット運動、鉄棒・跳び箱、かけっこ遊び、ボール投げ、バランス運動など

■期日 平成23年9月15日(木)、22日(木)、26日(月)、29日(木)、10月3日(月)、6日(木)、13日(木)、17日(月)、20日(木)、24日(月)(計10回)

■時間 午後3時〜午後4時

■実施場所 美幌町スポーツセンター

■対象 町内の幼児(平成19年4月1日以前に生まれ、未就学児を対象)

■定員 30名(4歳児10名、5、6歳児20名) 定員になり次第締切

■参加料 非会員1600円(スポーツ傷害保険料込み) クラブ会員 500円

■持ち物 運動しやすい服装・飲み物・タオル・運動靴

■申込・問合せ先 びほろスポーツクラブBeet事務局(☎☎4117)

(美幌町トレーニングセンター内)

■申込期間 平成23年9月5日(月)〜9日(金)まで(電話で

☎☎5790)