

# スポーツ

11月2日(水)までに 保健福祉グループ健康推進担当 ☎ 03 1111 内線 287 FAX 02 4869 FAX の場合は氏名、住所、電話番号をご明記下さい。後日案内文をお送りいたします。

## B & G 海洋センター プールクローズ

B & G プールは、10月31日をもって、今年の開設を終了します。  
なお、10月の開設時間は平日午後1時～午後9時まで(土・日、祝日は午後5時まで)となっております。

## サタ☆スポ

(土曜休日の 学校体育館開放事業)

10月から「サタ☆スポ」が始まります。  
みなさん！毎週土曜日をどのように過ごしていますか。  
元気に、楽しくスポーツ活動できるように学校体育館を開放いたします。

お申込み等には必要ありませんので、お友達・ご家族で気軽にご利用下さい。

■開放日 10月22日(土)～3月10日(土)までの主に第2・第4土曜日  
※冬季休業日は開放いたしません。

- 開放時間 午前9時～午前11時30分
- 開放校 美幌小学校・東陽小学校・旭小学校の体育館
- 指導員 びほろスポーツクラブ Beet 運営委員他
- 主な活動内容 バレーボール、バスケットボール、バドミントン、ミニバレー、卓球、縄跳び、輪投げ、フリスビー、その他
- 主催 「びほろスポーツクラブ Beet」
- 後援 美幌町教育委員会
- その他 上靴を持参してください。

## トレーニング教室の参加者募集

教育委員会では、一般の方を対象にトレーニング教室を開設します。  
■主な内容 ①トレーニング器具を使つての自分にあつた体力づくり ②エアロバイクでの体力テスト ③体脂肪

測定④柔軟性を高めるストレッチ体操⑤体を引き締めるチューブ体操⑥保健師による健康講話等⑦体力向上プログラム の作成  
■日時 10月12、19、26日(計3回) 午前10時～正午まで

- 場所 トレーニングセンター
- 対象 成人一般(初心者)
- 定員 20名程度
- 参加料 300円(スポーツ傷害保険料)
- 持ち物 上靴、着替え等
- 申込・問合先 参加希望の方は、10月7日(金)までにトレーニングセンターへお申し込みください。(☎ 03 4117)
- その他 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。なお、過去に許可証を取得したことがある方でも参加は可能です。

## ゆうゆう☆ビート スポーツ教室

楽しく爽やかな汗を流しながら体力の保持増進を図り、充実したライフスタイルを築いてみませんか。  
■日時 平成23年11月7日～12月8日までの毎週月曜

日・木曜日 計10回  
・月曜日(午前10時～正午)  
・木曜日(午後1時～3時)

- 場所 スポーツセンター
- 対象 55歳以上の男・女
- 定員 30名
- 参加料 65歳以上 900円(スポーツ傷害保険料含)
- 場 65歳未満 1700円(スポーツ傷害保険料含)
- ※びほろスポーツクラブ Beet 会員 無料
- ・個人会員 無料
- ・サークル会員 100円
- 持ち物 上靴・汗ふきタオル
- 申込先 美幌町トレーニングセンター内 びほろスポーツクラブ Beet 事務局(☎ 03 4117)
- 申込期間 10月5日(水)～10月25日(火)
- 活動内容 軽スポーツ(ミニバレーボール・ミニテニス・フロアカーリング他) 各種体操(チューブ体操・ダンベル体操他)
- 主催 びほろスポーツクラブ Beet
- 後援 美幌町教育委員会

## 初心者ソフトテニス教室の参加者募集

ソフトテニスを楽しく教わってみませんか。  
スポーツクラブ Beet では、次のとおりソフトテニス教室を開設します。

- 期日 11月8、9、10、11、12日(計5回)
- 場所 スポーツセンター
- 対象 一般成人男女。
- 定員 20名。(定員になり次第締切ます)
- 参加料 1,000円(スポーツ傷害保険料含)。Beet 個人会員200円、サークル会員300円
- 持ち物 上靴、着替え、※持参できる人はラケットを持ってきてください。貸出も可能です。
- 申込期限 11月1日(火)まで
- 申込先 トレーニングセンター(☎ 03 4117)
- 主管 美幌町ソフトテニス協会





# 子育て

## 子育て支援センター

### 10月の行事予定

- センター開放日 4、7、11、13、17、19、24、26日  
午前10時～午前11時30分
- 自由開放日 4、11、13、17、24、25日 午後1時30分～午後4時
- 初めての日の日 5日(水)  
午前10時～午前11時 初めてセンターを利用される方のみの日です。職員紹介・施設見学・絵本等を予定しています。
- 遊びの広場 21日(金) 0.1歳児 14日(金) 2.3歳児  
各10組程度 午前10時～午前11時30分 申し込みが必要です。
- お誕生会 25日(火) 10月生まれのお友達が対象です。  
午前10時～午前11時30分 申し込みが必要です。
- 集会所で遊ぶ 31日(月)  
午前10時～午前11時30分 「青稲地区ふれあい会館」現地集合・解散
- ぼかぼかまつり 27日(木)  
午前10時～午前11時30分 定員子ども50名まで申し

申し込み必要。定員になり次第締め切ります。  
申し込みされた方には、事前にお手紙を渡したいのでお祭り前に遊びに来てください。

■親子バス遠足 18日(火) 午前9時30分～午後12時30分  
「道立オホーツク公園 室内遊具室」  
定員20組程度 事前申し込み必要です。参加費100円(保険代) お弁当・飲み物・着替え等を用意してください。

■休日開放  
1日(土) 午前9時30分～午前11時30分  
2日(日) 午後1時～3時 午前9時30分～午前11時30分

■お知らせ 11月1日から11月4日まで、「文化祭のためお休み」です。

ことばの広場  
『クローバー』であそぼう  
ことばの発達には、お話を  
する前の土台作りが大切です。  
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  
子育ての良いきっかけづくり  
をしませんか?  
・また、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

■対象年齢 2歳児～3歳児  
■人数 3組～4組の親子  
■日時 10月26日(水) 午前10時～午前11時  
■締め切り 相談日の前日まで

■申し込み 電話受付(午前9時30分～午後4時30分)  
子どもの名前/年齢/希望の日時/電話番号をお伝えください。

■連絡先 幼児ことばの教室  
(美幌小学校内) ☎724  
730 担当 伊藤/鈴木

平成23年度マナビティセンター講座  
「親子ですくすく教室」  
参加者募集  
教育委員会では、幼児期の子どもとその母親を対象に、子育てに関する遊びや食事の問題をおしなから、親子のつながりや他の親子とのふれ

### 日程及び内容

回	日程案	内容	場所	講師等
1	10月28日(金) 10:00～11:30	はじめまして～みんなで楽しく遊びましょう～親子あそび	子育て支援センター	子育て支援センター職員
2	11月4日(金) 10:00～12:00	幼児食調理実習	しゃきつとプラザ	栄養士 託児あり
3	11月10日(木) 10:00～12:00	すくすく子どもを育むために	しゃきつとプラザ	CAPオホーツク 河口まゆみ氏 託児あり
4	11月15日(火) 10:00～12:00	仲間とのふれあいを体験しよう～わんぱく広場体験～	マナビティセンター 大研修室	わんぱく広場
5	11月20日(日) 10:00～12:00	お父さんと一緒に体をうごかそう ※お父さんも一緒に参加して家族で交流を深めます	あさひ体育センター	トレーニングセンター職員

あいを深めることを目的に、次のとおり開催します。

■主催 美幌町教育委員会  
■対象 町内在住の2歳から3歳までの幼児とその親

■定員 15組の親子  
■受講料 400円(材料代、保険料等)

■日程等 下表のとおり  
■申込先 10月25日(火)までに電話でマナビティセンター内社会教育グループ社会教育担当へ電話で申し込みください。  
(☎723300) 休館日～10日(月)