

キッズ☆スケート教室

HP16388

ジュニア
スピードスケート教室

HP16389

日

1月4日(日)、11日(日) 2回 13:30～15:00
※リンクまたは天候の状況により日程が変更となる場合があります。
大正橋スケートリンク
対 小学校就学前の幼児(3月31日までに4歳になる幼児)
定 40名程度 料 200円
申 12月9日(火)～19日(金)の間に申し込み
スケート靴をお持ちでない方
靴を貸し出しますので、トレーニングセンターへお越しください(数に限りがあります)。
スケート靴をお持ちの方
参加料を添えてトレーニングセンターへお申し込みください(電話申し込み可)。
主催 美幌町スケート協会



日

12月27日(土)、28日(日)、29日(月)、30日(火)、1月4日(日)、17日(土) 6回 10:00～11:30
1月10日(土)、24日(土)、31日(土)、2月7日(土) 4回 13:30～15:00(全10回)
大正橋スケートリンク
対 小学1年生～6年生の児童 定 30名
料 Beet会員 1,500円
一般 2,500円(別途傷害保険料800円)
申 12月4日(木)～18日(木)の間に参加料を添えてトレセンへ直接申し込み
問 びほろスポーツクラブBeet事務局(トレセン内)
その他
スケート靴等の用具は各自ご用意ください。
※小学1～2年生はスケート靴の貸し出しが可能ですので、受付時にご相談ください。

初心者対象 ジュニアスノーボード教室

HP16390

日

1月10日(土)、24日(土)、31日(土) 計3回 9:00～11:00
リリー山スキー場
対 小学3年生～6年生の児童 定 20名
料 Beet会員 1,200円
一般 2,400円(別途傷害保険料800円)
申 12月2日(火)～12月19日(金)の間に参加料を添えてトレセンへ直接申し込み
問 びほろスポーツクラブBeet事務局(トレセン内)
その他
別途リフト使用料がかかります。スノーボード等の用具は各自ご用意ください。



冬の代謝アップ教室

HP16657

日

1月19日(月)、26日(月)、2月2日(月)、9日(月)、16日(月) 計5回 19:00～20:00
サニーセンター
対 成人一般 定 30名 料 600円(保険料)
申 12月15日(月)～令和8年1月9日(金)までの間に参加料を添えて直接トレセンへ申し込み
内容
ストレッチ、ヨガなど
持ち物
運動できる服装、上靴、タオル、飲物、ヨガマット(ない場合は貸し出し可)

講師

ヨガイストラクター指導者



『明和大学』第3回公開講座
「あなたは大丈夫?フレイル予防講座」学習編

アクティブシニアセミナー
「あなたは大丈夫?フレイル予防講座」実践編

講座を楽しみながら、明和大学の活動に触れてみませんか?講座や大学に興味のある方はぜひご参加をお待ちしております。
日 12月10日(水) 10:30～11:45
町民会館 3階中ホール 対 どなたでも
申 電話で町民会館まで
講師
明治安田生命相互会社
美幌営業所長 相原真人さん
釧路支社 浦津彩文さん



人生100年時代、自分の人生は自分で選ぶ!創る!加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。
フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を紹介します。
日 12月17日(水) 10:30～11:30
町民会館 2階会議室7・8 対 どなたでも
申 電話で町民会館まで
講師
明治安田生命相互会社
美幌営業所長 相原真人さん、釧路支社 浦津彩文さん

スマホを基礎から安全に楽しもう
びほろスマホ倶楽部

フレッシュママセミナー(冬期)

日 12月24日(水) 9:30～11:30
町民会館 会議室3・4
対 シニア世代の特にスマートフォン初心者の方
申 不要。直接会場にお越しください。
内容 「検索」のしかた



「ママ友」づくりや子育ての不安を解消し、楽しく交流を深めましょう!
対 4ヶ月～1歳までの乳児とその母親
※初めて参加される方を優先します。
定 10組(先着順) 料 400円(材料費等)
申 12月26日(金)までに電話で町民会館まで
持ち物
バスタオル、お子さんの飲み物、おむつ、ビニール袋(お名前をお書きください)
その他
2回目からは託児があります。
内容

プチアートギャラリー12月展示

町民会館 1階ロビー
日 12月2日(火)～12月23日(火)
展示団体
『ステンドグラスサークル』



文化イベント情報

びほーる舞台納め・舞台開き
びほーるでは今年1年安全に舞台を運営できました感謝の気持ちを込めて舞台納めを行います。
また、年明けには1年の舞台の安全等を祈願する舞台開きを行います。
舞台納め
日 12月30日(火) 15:00～16:30
舞台開き
日 令和8年1月6日(火) 10:00～12:00
町民会館「びほーる」舞台

