


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
19歳から74歳の南富良野町民			
対象者	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
	ストレッチ・筋力トレーニング	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)	健診結果から自分の体にあった食事のとり方について学習します。
内容	全6回	全6回	1回
	1月27日から3月3日までの毎週水曜日		1月29日(金) 13:30から15:00
日時・場所	14:30から15:30(60分間)	18:30から20:00(90分間)	90分間
	保健福祉センターみなくる	情報プラザ	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・食事プログラムをみの参加も可能です。 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 1月18日(月) 問い合わせ・申し込み先 保健福祉課保健指導係 ☎ 52 2211

広域タウン情報 花人街道237

富良野市

贈り物にふらのワインはいかがですか

2009年も残すところあとわずか。今年お世話になった方への贈り物にふらのワインはいかがでしょう。2009年産ワインコンクールで銀賞・銅賞を受賞するなどその品質は認められています。(ただし、それらの商品は既に完売しております。)ぜひお越しいただき、ワイン工場限定商品など選んでいただいはいかがでしょう!お待ちしております!

☎ 富良野市ぶどう果樹研究所 ☎ 22 3242

占冠村

ウインターシーズン到来!

トマムスキー場 12月1日オープン!

スキーヤーからスノーボーダーまで思う存分楽しめるトマムスキー場が、12月1日(予定)オープンします。トマム山には、上級者限定コースから初級者ゲレンデコースまで多彩なコースがあります。

パウダーを超えたシルキースノーのコースをこの冬楽しんでみませんか?

☎ 占冠村観光協会 ☎ 39 8010

上富良野町

第23回『北の大文字』

年越し恒例のイベント「北の大文字」を日の出公園で行います。上富良野神社で採取した御神火を「大」の文字に点火すると新年の幕開けです。幻想的なムードの中、夜空には花火も彩ります。会場では、冷えたからだを温めてくれるあたたかい飲み物などもありますので、ぜひご来場ください。

大文字の点火に参加していただける御神火の点火人を募集します。当日も歓迎します。

とき 12月31日(火)午後11時30分から

ところ 日の出公園

☎ 北の大文字運営委員会事務局: 商工会 ☎ 45 2191

中富良野町

北星スキー場がオープンします

ウインターシーズン到来!!夏のラベンダー畑が、冬は町の景色を一望できるスキー場になります。

初心者から上級者、スノーボーダーやファミリー、みんなで楽しめます。ぜひお越しください。

オープン予定日 12月26日(土)

☎ 中富良野町役場産業建設課 ☎ 44 2123