

# 北海道日本ハムファイターズ 交流事業を開催します

と き 12月1日(土)

本町の将来を担う子供たちに夢と希望を育むことと野球技術の向上とアオダモ等を植樹することで自然を大切にすることを目的として、北海道日本ハムファイターズの選手を迎えての記念植樹と少年野球教室を開催します。

現在、来町される選手については調整中ですが、野球の楽しさや基本技術を分かりやすく指導します。

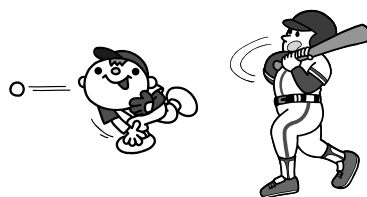
ぜひ、町民の皆さんも会場にお越しいただき、プロ野球選手と子ども達の交流に温かい応援をお願いします。

●記念植樹 時 間 11時30分から11時45分

場 所 かなやま湖畔アオダモの森

●野球教室 時 間 12時40分から14時50分

場 所 南富良野高等学校体育館



※記念植樹および野球教室の参加対象は小学校2年生以上の児童と中学生です。

町教育委員会より別途参加申込みの案内を行っております。

○お問い合わせ先:企画課企画振興係 ☎52-2115

広報みなみふらの

お知らせ版

2012. 11. 15

No.269

## ヘルシーアップ教室のお知らせ

この教室は、健診結果から生活を振り返り、生活習慣病予防・改善を目的に行います。

日ごろの運動不足・肥満解消、生活習慣の改善のためにぜひご参加ください。

### ◆対象者

19歳から75歳の南富良野町民で今年度、健康診査を受診し、健診結果を持参していただける方を優先。

※まだ健診を受診していなくても受診予定がある方でも可。(前年度の健診結果をご持参ください。)

運動プログラム 定員15名 ~講師:芝崎麻衣子先生(旭川市在住のインストラクター)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

なお、5名以下の場合は、教室を中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

| 日 時・場 所             |                                       | 内 容   |
|---------------------|---------------------------------------|---|
| 保健福祉センターみなくる        | 金山地区コミュニティセンター<br>または<br>下金山地区多目的センター | <b>【運動教室内容】</b><br>①ストレッチ・筋力トレーニング<br>②正しい歩き方のフォーム、効果のある歩き方<br>③家でできる有酸素運動<br>④みんなで行なう有酸素運動<br>※運動教室の効果をみるために初回と最終回に腹囲・体重・体脂肪率の測定があります。 |
| 12月12日(水)・12月19日(水) | 12月11日(火)・12月18日(火)                   |   |
| 1月9日(水)・1月16日(水)    | 1月8日(火)・1月15日(火)                      |   |
| 1月23日(水)・1月30日(水)   | 1月22日(火)・1月29日(火)                     |   |
| 13時30分から14時45分(75分) |                                       |   |

○今回は託児を用意しておりませんので、ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

申し込み締め切り:11月30日(金)

※お申込み・お問い合わせ先※

保健福祉課 保健指導係 ☎52-2211