

2/9(土)、8時45分～

「市民スキー大会」開催!



参加者大募集!



小学生から一般まで、それぞれの部門で競います。練習の成果を発揮してみませんか? ぜひ、ご参加ください。

- 時間 受付/8時～ 競技/8時45分～
- 場所 赤羽根スキー場
- 種目 回転、大回転
- 種別 ①小学生の部(男女別=低学年、中学年、高学年) ②中学生の部(男女別) ③一般の部(男子=39歳以下、40歳以上/女子=高校生以上)
- 注意事項 安全のため、選手はヘルメットか帽子を着用してください。着用しない場合は失格になります。
- 申込締切 2月1日(金)まで
- 問い合わせ 市生涯学習スポーツ課スポーツ係(☎62-4413内線272)



新しい体験

地域で子どもを育てよう!

「地域で子どもを育てる活動発表会」と「岩手大学生涯学習推進フォーラム」を開催

地域で子どもを育てるさまざまな取り組みの発表やパネルディスカッションなどが行われます。入場は無料です。ぜひ、お越しください。

- 場所 あえりあ遠野交流ホール
- 問い合わせ 市生涯学習スポーツ課学び支援係(☎62-4413内線277)

1/19(土)、9時20分～12時

遠野路冬季ウォーキングの参加者を募集します

1/19・2/2(土)、9時～

- 市内を巡るウォーキング(11キロ)を開催します。小学生以下は保護者の同伴が必要です。
- 集合場所 総合福祉センター
 - 参加料 300円(保険料など)
 - 持ち物 保険証、間食
 - 問い合わせ 民話のまちウォーキング協会事務局(☎62-5212)

寒さに負けず、元気に歩こう!

2/11(祝日・月)まで営業

清養園スケート場好評営業中!
2/3(日)は氷上まつり開催



- 期間 2月11日(祝日・月)まで ※天候、氷の状態により閉場する場合があります
- 時間 10時～18時
- 入場料・貸靴料(それぞれ) 小中学生210円/大人310円 ※土曜日は小中学生の入場料が無料です
- スケート教室 毎週土曜日、10:30～12:00
- その他 市民センター前と日影橋に、滑走可能を青、不可を赤の旗で表示します。

【氷上まつり】氷上まつりでは、スケート競技や抽選会などのイベントが開催されます。当日は入場料・貸靴料が無料です。

- 日時 2月3日(日)、9時～
- 問い合わせ 清養園保養センター(☎62-2878)またはテレホンサービス(☎60-1561)

バス運行表

	月～金	10:08	13:00	16:14
遠野駅発	土・日・祝日	10:01	13:00	16:11
	月～金	11:43	15:04	17:27
清養園発	土	12:19	15:19	17:42
	日・祝日	12:19	15:19	

とすぽ大学祭
心も体もホット!
スポーツの集い

健康づくり大学「とすぽ」の大学祭を開催します。インストラクターによる講話や簡単な運動体験など盛りだくさんの内容です。ぜひ、ご参加ください。



- 場所 市民センター体育館ほか
- 参加料 200円(保険料込み)
- 申込方法 電話で申し込みください
- 持ち物 上履き、タオルなど
- 内容 一般対象 フィットネスダンスなど 親子対象 元気アップエクササイズ 共通 ICT技術を活用した健康相談など
- 問い合わせ 市生涯学習スポーツ課スポーツ係(☎62-4413内線272)

2月16日(土)
10時～

- ③フィットネス&リラククス教室
内容 エアロビクスやバレトンなどのトレーニングなど
日時 1月21日～3月18日の月曜日(2月11日を除く)、19時～20時半
定員 30人

- ①エンジョイ! トレーニング教室
内容 簡単なストレッチやマシンでのトレーニングなど
日時 1月21日～3月18日の月曜日(2月11日を除く)、13時半～15時
定員 25人

- ②わくわく若返り教室
内容 リズム体操やレクリエーション運動など
日時 1月16日～3月6日の水曜日、13時半～15時
定員 30人



異国の文化に触れよう!



幅広い世代の人が学んでいます

2/8(金)～(全6回)

初心者向け太極拳教室
生徒募集!

- 日時 2月8日～3月15日の金曜日、19時～21時(全6回)
- 場所 総合福祉センターレク遊戯室
- 料金 受講料2,000円、保険料1,850円
- 持ち物 運動着、上履き、飲み物など
- 申込締切 1月30日(水)
- 問い合わせ 市太極拳連盟事務局石田美津江(☎090-4045-7526)

どなたでも気軽に参加できますよ!



国際理解講座
「ニジェール編」生徒募集!

青年海外協力隊員としてアフリカのニジェールに滞在経験のある講師と、現地の文化に触れるひと時を過ごしませんか。

- 場所 市民センター講義室
- 講師 原田 唯 氏
- 参加料 300円
- 定員 20人
- 問い合わせ 遠野市教育文化振興財団事務局(☎62-4413内線273)

1/16(水)、19時～21時

放送大学4月入学の
学生を募集しています

2/28(木)出願締切

放送大学はテレビやインターネットを通して授業を行う通信制の大学です。心理学や福祉、経済、歴史、文学、自然科学など幅広い分野を学べます。

- 問い合わせ 放送大学学習センター(☎019-653-7414/http://www.ouj.ac.jp)