



楽しく歩き、健康づくり!

2/8(土)、8時~

「市民スキー大会」開催!

- 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~ 開会/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 1月31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273)

冬を楽しもう!



特別企画!

「風の丘まで歩いてこびるウオーク」参加者募集

- 民話のまち遠野ウオーキング協会は、松崎地区センターと道の駅「遠野風の丘」を往復するウオーキング(10km)を開催します。遠野風の丘では、こびる(軽食)を味わいます。ぜひ、ご参加ください。
- 日時 1月12日(日)、2月2日(日)
 - 集合場所 松崎地区センター
 - 参加料 300円(保険料など)※軽食代は各自
 - 持ち物 保険証、間食
 - 問い合わせ 民話のまち遠野ウオーキング協会事務局(☎0198-62-5212)

あなたの思いを、手作りで伝えよう!

2/9(日)、10時~

「手作りバレンタイン教室」開催

- 本年のバレンタインデーは、工夫を凝らした手作りチョコを大切な人に贈ってみませんか?
- 場所 市民センター講義室
 - 参加料 800円(材料代)
 - 講師 お菓子作家 岩本みか氏
 - 定員 10人
 - 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
 - その他 託児所あり
 - 問い合わせ (財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎62-6191)



とすぽ大学祭&本校プログラム開催!

健康づくり大学「とすぽ」では、大学祭と本校プログラムを開催します。積極的に参加し、楽しみながら健康な体を作りましょう!

とすぽ大学祭
心も体もホット!
スポーツの集い

2月1日(土)
10時~

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。運動が苦手な人でも、楽しく体を動かせます

- ★フィットネスダンス(一般向け)
- ★元気アップエクササイズ(親子向け)
- ★インストラクターなどによる講習会
- ★ICT健康相談

- 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

とすぽ本校プログラム
冬の健康運動教室
参加者募集

1月20日~

- ①わくわく若返り教室(全10回)
内容 リズム体操やレクリエーション運動など
日時 1月15日~3月19日の水曜日、13時半~15時
定員 30人 参加料 3,000円(保険料は別途。任意加入)
- ②エンジョイ! トレーニング教室(全10回)
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13日~3月17日の月曜日、13時半~15時
定員 30人 参加料 3,000円(保険料は別途。任意加入)
- ③フィットネス&リラククス教室(全8回)
内容 エアロビクスやバレトンなど
日時 1月20日~3月10日の月曜日、19時~20時半
定員 30人 参加料 2,400円(保険料は別途。任意加入)

◎問い合わせ とすぽ大学祭...市生涯学習スポーツ課スポーツ係(☎62-4413内線273)
とすぽ本校プログラム...遠野施設管理サービス(☎63-1144)

1/22(水)、18時半~20時半

もっと知りたい!世界のあれこれ!
「ニカラグア編」生徒募集

- 中米のニカラグアに滞在経験のある講師が、現地の文化や料理について楽しく紹介します。ぜひ、ご参加ください。
- 場所 市民センター講義室
 - 講師 金谷千香子氏
 - 参加料 300円
 - 定員 20人
 - 問い合わせ (財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎62-6191)

1/30(木)、18時半~

「アロマセラピー教室」

- インフルエンザや風邪の流行に備え、天然素材を使い予防用アロマスプレーを作ります。
- 場所 市民センター講義室
 - 参加料 1,500円(材料代)
 - 講師 高橋理恵氏
 - 持ち物 筆記用具、ポケットティッシュ
 - 定員 20人※妊娠している人はご遠慮ください
 - 問い合わせ (財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎62-6191)

清養園スケート場からのお知らせ

2月9日(日)まで営業

- ※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時半~正午
 - 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。



氷上まつり開催

- 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。ぜひ、お越しください!
- 日時 2月2日(日)、9時~
 - 特典 当日は入場料・貸靴料無料



一緒に滑ろう!

問い合わせ 清養園保養センター(☎62-2878)

小・中学生囲碁・将棋大会

2/8(土)、13時半~

- 市内の小・中学生ならだれでも参加できます。自分の力を試してみませんか? ※参加料無料
- 場所 勤労青少年ホーム集会室ほか
 - 種別 ①小学1・2年生②小学3・4年生③小学5・6年生④中学生
 - 問い合わせ (財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎62-6191)

1/18(土)、9時20分~12時半

地域で子どもを育てる活動発表会

- 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)