



冬を楽しもう!

1/11(日)、9時~

「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(11km)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。

- 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、防寒着
- 問い合わせ 民話のまち遠野ウオーキング協会事務局(☎62-5212)

2/7(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(出)まで
- 問い合わせ 市生涯学習スポーツ課(☎62-4413内線273)



冬こそ歩いて、健康づくり!

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。自分のペースでできる運動が盛りだくさん!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8日(日)  
10時~

インストラクターによる指導のもと、2つの運動を実践!簡単な運動や体操など、運動が苦手な人でも楽しく体を動かせます

★スローエアロビック

内容 ゆっくりとした音楽に合わせて体を動かし、毎日の生活に無理なく取り入れられる運動

★ロコモ体操

内容 柔軟・バランス・筋力を高める体操

- 場所 市総合福祉センター体育館
- 定員 200人
- 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14日(水)~

1 エンジョイ! トレーニング教室(全10回)

内容 ストレッチやマシンを使ったトレーニングなど  
日時 1月19日~3月23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)

2 パワフルエクササイズ(全8回)

内容 ステップ台を使ったエクササイズ、ストレッチなど  
日時 1月19日~3月9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)

3 わくわくフィットネス(全10回)

内容 音楽に合わせたリズム体操やストレッチなど  
日時 1月14日~3月18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)

- 申込方法 市民体育館トレーニング室(遠野市役所本庁舎東館)に直接お越しのうえ、参加申込書に記入・提出してください
- 注意 遠野市民体育館が改修工事のため利用できません。実施場所は遠野市役所本庁舎東館などで行います

■問い合わせ とすぽ大学祭...市生涯学習スポーツ課(☎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)

News from SeiYo-en skating rink

清養園スケート場営業中!

2月11日(水・祝日)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220円/大人320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 ①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 ②有料のスケート入場券で保養センターの入浴も利用できます



■問い合わせ 清養園保養センター(☎0198-62-2878)

氷上まつり開催



スケート競技や抽選会などのイベントを開催します。ぜひ、お越しください!

- 日時 2月8日(日)、9時~
- 特典 入場料・貸靴料は無料

遠野の歴史・文化に触れてみませんか?

1/17(土)、13時半~

遠野の歴史や風土を学ぶ  
「遠野学会」を開催します

遠野の歴史や風土などをさまざまな視点で学べる「遠野学会」を開催します。市内の高校生の研究や農業関係者などによる発表があります。

- ※参加無料
- 場所 市立図書館
- 定員 70人
- 申込方法 前日までに電話申し込み
- 問い合わせ 市調査研究課(☎60-2800)

地域で子どもを育てよう!



1/17(土)、9時20分~

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。ぜひ、お越しください。※入場無料

- 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(☎62-4413内線277)