

ゲートボール大会を 開催します

〜登別市ゲートボール協会主催〜

▼大会名・日時・参加料・場所

大会名	日時・参加料	場所
第24回 登別市ゲートボール大会	5月24日(土) 9時30分～ 500円	市営陸上競技場
月例会	5月31日(土) 9時30分～ 200円	富士ゲートボール場 (富士第1号公園横)

▼問い合わせ 戸谷さん

(☎090-7510-7907)

『ピリカ・チカッポ(美しい鳥)の世界』パネル展を開催します

▼日時 5月10日(土)～23日(金) (日曜日を除く) 9時30分～19時 (土曜日は12時まで)

▼場所 西いぶり地域生活支援センター (美園町2丁目23-1)

▼内容 登別を中心に近郊で写した写真展示と野鳥の本や鳥の羽根を展示

▼入場料 無料

▼問い合わせ 自然愛好グループ 『ヨシキリの会』・伴野さん (☎)

(☎7515)

登別原始林を歩いて ケーナを聞こう

〜自然愛好グループ

『ヨシキリの会』主催

▼日時 5月25日(日) 8時50分～12時30分

▼集合場所 大湯沼駐車場

▼内容 日和山原生野草園まで散策し、アンデスの楽器ケーナを聞き、ケーナ奏者 フェリックス・ゲバラさん

▼参加料 100円 (傷害保険料)

▼定員 15人 (申込順)

※暖かく歩きやすい服装でお越しください。

▼申し込み 5月20日(火)までに電話で伴野さん (☎857515)

『市民探鳥会』を開催します

〜日本野鳥の会室蘭支部主催〜

▼日時 5月18日(日) 8時30分～11時30分

▼集合場所 ふおれすと鉾山駐車場

▼参加料 無料

※探鳥会終了後、野鳥の学習会を行いますので、参加希望者はお申し込みの上、昼食を持参してください。探鳥会は申し込み不要です。

▼申し込み 堀本さん

(☎859396)

高齢・介護グループからのお知らせ 申し込み ☎855720

かるやか教室に参加しませんか

- ▶日時 5月9日(金)から10月17日(金)までの月2回金曜日 10時～12時
- ▶場所 鷺別公民館
- ▶対象 市内に居住する65歳以上で軽い運動ができる方
- ▶内容 介護予防や脳活性化に効果的な体操、お口の湯きを予防する体操など
- ▶定員 10人 (申込順)
- ▶参加料 無料
- ▶申し込み 5月1日(木)より電話でお申し込みください

一日かるやか教室に参加しませんか

- 家庭でも行える簡単な体操と体力測定を行います。
- ▶日時 5月21日(水) 10時～12時
 - ▶場所 婦人センター
 - ▶対象 市内に居住する65歳以上で軽い運動ができる方
 - ▶持ち物 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物
 - ▶定員 30人 (申込順)
 - ▶参加料 無料
 - ▶申し込み 5月7日(水)～16日(金)に電話でお申し込みください

『かるやか体操指導者養成教室』に参加しませんか

『かるやか体操』は、筋力向上や脳の活性化を目的とした体操です。

市は、この体操が各地域で普及し、誰もが身近な場所で行えるように指導者を養成します。

町内会や老人クラブなどにボランティアで体操を指導していただける方、市の介護予防事業にご協力いただける方などの参加をお待ちしています。

▶月日・場所

- 6月11日(水) 婦人センター
- 6月18日(水) 市民会館
- 6月25日(水) 鷺別公民館

▶時間 10時～12時

▶対象 市内に居住する軽い運動ができる方

▶内容 介護予防に関する講義、かるやか体操実技、リズム体操、タオル体操、ボール体操、フットケア、レクリエーション、記憶体操など

▶定員 各会場50人 (申込順)

▶参加料 無料

▶持ち物 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物

▶申し込み 5月7日(水)～23日(金)に電話でお申し込みください