

持ち物 筆記用具

申込み ①は3月1日(木)から、②は22日(木)、③は23日(金)、④は30日(金)までに総合センターへ ☎62-0454

ふれあいプール・ホット水泳教室

春の初心者水泳教室

期 日 4月7日(土)～6月16日(土)
毎週土曜日の全10回
5月5日(土)は休みです。
時 間 午後6時30分～8時
対 象 水が苦手な小学生
内 容 水慣れ・初歩のクロール
定 員 20人(町内優先、申込順)
参加費 4,500円(保険料含む)
申込み 3月16日(金)の午後7時から20日(火)までに参加費を添えてふれあいプール・ホットへ ☎62-5330(月曜日は除く)



ジャガイモ栽培体験

遊休農地を活用し農家の皆さんの指導のもと、ジャガイモ栽培体験を通じて食や農業について考えてみませんか。

期 日 3月24日(土): 植え付け作業
5月12日(土): 草取り・土寄せ作業
6月30日(土): 収穫作業・収穫祭
時 間 午前10時～正午
場 所

- ①日野沢立沢地内
- ②下田野地内

定 員 ①30人
②30家族、グループ(個人でも可)
参加費 ①1人3,500円(昼食2回付)
②1家族(グループ)3,500円

持ち物 作業のできる服装、長靴、飲み物
申込み 希望会場を選び、3月12日(月)までに農業委員会へ ☎62-1462

公民館講座

①手作りの味噌講座

自分の味噌を手作りしてみませんか。

期 日 3月15日(木)
時 間 午前9時30分～11時30分
場 所 総合センター
内 容 味噌は半年寝かせて10月に味噌料理を作り、参加者にお分けします。

講 師 ふるさとの味伝承士
定 員 16人(申込順)
参加費 1,000円(材料費)
持ち物 エプロン、頭巾、手拭き

②わくわくクラブ(おはなしひろば)

大型絵本の読みきかせと絵本を題材にした「おしばい」を行います。

期 日 3月29日(木)
時 間 午前10時～正午
場 所 総合センター
対 象 小学生以下
講 師 朗読ボランティアねむの木の木々さん

定 員 20人(申込順)
参加費 無料

③わくわくクラブ(手話ソング)

簡単な手話を学習しながら、手話を交えた歌を歌ったり、折り紙遊びを行います。

期 日 3月30日(金)
時 間 午後1時30分～3時
場 所 総合センター
対 象 小学生以下
講 師 皆野手話サークルの木々さん

定 員 20人(申込順)
参加費 無料

④万葉集初級講座

好評だった万葉集の「入門編」に続き、4月から新たに「初級編」を開催します。とかく堅苦しく思われがちな万葉集ですが、気軽に楽しんでみましょう。

期 日 4月6日(金)より
毎月第1金曜日の全10回
(8月・3月除く)
時 間 午後1時30分～3時
場 所 総合センター
講 師 近藤 章 先生
定 員 30人(申込順)
参加費 500円

高齢者水中ウォーキング(介護予防)教室

水中運動は水圧や浮力を利用して、膝や腰に痛みがある方でも効果的に筋肉を鍛えることができます。

また水に浮くことで、リラックス効果もあります。

水に入るのが初めてという方も、気軽にご参加ください。

①今の身体を維持コース(一般)

期 日 4月10日(火)～5月29日(火)
毎週火曜日の全8回
時 間 午後1時30分～3時
場 所 ふれあいプール・ホット
対 象 65歳以上
内 容 水中ウォーキング、水中体操
定 員 20人(申込順)

②膝や腰の痛みをやわらげるコース(リハビリコース)

期 日 4月10日(火)～5月29日(火)
毎週火曜日の全8回
時 間 午後1時30分～2時
場 所 ふれあいプール・ホット
対 象 65歳以上
内 容 支えながらの水中ウォーキング
定 員 5人(申込順)

①②共通

参加費 無料
送迎が必要な方は申し込み時にご相談ください。無料で送迎いたします。

持ち物 水着、水泳用帽子
申込み 3月15日(木)までに健康福祉課健康づくり担当へ ☎62-1233

長瀬げんきプラザの催し

花の長瀬桜巡りハイキング

期 日 4月8日(日)
時 間 午前9時30分～午後3時30分
内 容 桜の名所をハイキング
定 員 30人
参加費 1,000円
申込み 3月21日(水)までに往復はがき(イベント名・氏名・年齢・性別・電話番号を明記)で長瀬げんきプラザへ ☎66-0177
〒369-1312 長瀬町井戸367