

町内会 資源回収日

◎ アルミ缶

4 月 11 日(土) 9 時まで

◎・古新聞 ・ 雑 誌 ・ ダンボール
・ ビール瓶 ・ 牛 乳 パック

4 月 12 日(日) 9 時まで

◎ ところ 各区で指定された場所

◎ 上記以外の資源物品は、該当する市のごみ収集日
に出して下さい。

お願い 町内会資源回収活動にご協力を !!

・ 毎週金曜日のごみ収集日に、アルミ缶が相当数捨てられてい
ますので、努めて町内会の資源回収日に出し、町内会資源回収
活動にご協力下さい。

町内会の資源回収活動の実績(年間) 約 9.67万円

年間約2万6千円(内 古新聞1万6千円余 アルミ缶9千円)、市から
資源回収実績(回収した資源の数量)に応じた奨励金は約7万1千円
となっています。

町内会 春の清掃 の実施

新さっぽろ町内会では、春の清掃活動を次のとおり実施します。
皆様のご協力をお願いいたします。

* 日 時 4 月 5 日 (日) 午前 9 時 ~

各区毎に区長の裁量と指示により、区内及び周辺の歩道、側溝、河川敷地、公園、街路樹柵等の落葉やゴミの収集をお願いします。(雨天実施)

* 集合場所及びゴミ集積場所

区 名	集 合 場 所	ゴ ミ 集 積 場 所
グランドハイツ プレジデントハイム 松井ハイム	もみじ橋公園	新さっぽろ東公園ゴミステーション 付近
ミサワホーム	新さっぽろ東公園	
1 ~ 7 区 シティハウス クレアホーム	シティハウス 駐車場	山本隆夫宅前ゴミステーション 付近
ロジェ新札幌 XS新札幌 プレミスト新札幌	ロジェ駐車場	ロジェゴミステーション付近
アカシャコート カーサー新札幌 下の区	アカシャコート 駐車場	アカシャコートゴミステーション付近

*ゴミの回収は、4月5日午後又は4月6日午前中に行われます。

* 大型ゴミ等の処置

清掃活動で集めたゴミでも、自転車、電化製品、ママさんダンプなどの大型ゴミは、回収されませんので、当日「集積場所」に出さないで下さい。
放置されている自転車、家電等がありましたら次に連絡をお願いします。

環境衛生部 吉仲 (携帯 090-8907-3594)

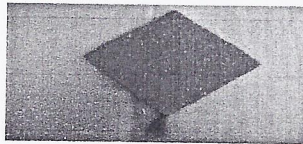
4月 お知らせ

(平成27年3月22日)

新さっぽろ町内会 生涯福祉部
笑和クラブ

◎ ペタンクゲーム

- 1 日 時 4月14日(火) 13時～15時
- 2 場 所 新札幌東公園
- 3 その他
 - ① 服装は身軽で動き易いもの、靴はかがとの低いもの
 - ② 気温が低い時・雨天の場合は中止になります
 - ③ 問合せ 菅野 (TEL 894-4831)
 - ④ どなたもすぐに参加できます。多数の方お待ちしております。
 - ⑤ 活動は毎月第三火曜日です。



◎ 手芸講座 (手芸等)

- 1 日 時 4月10日(金) 13時～15時
- 2 場 所 グランドハイツ集会所
- 3 内 容 帯地で作るコースター
- 4 その他
 - ① 活動は毎月第二金曜日です。
 - ② 裁縫セットをお持ちください(材料は用意してあります)
 - ③ 問合せ 田中 (TEL 895-8061)
樋田 (TEL 894-5126)

新さっぽろ町内会

ラジオ体操のご案内

平成27年3月22日

町内会 総務部

新さっぽろ町内会では、毎朝ラジオ体操を行っています。
一緒に、朝の体操ですがすがしい1日を、スタートしませんか。
毎朝、40名位の方々が参加しています。

※ 時 間 午前6時30分～45分

※ 場 所 新さっぽろ東公園

※ 期 間 4月20日（月）から10月下旬

（雨天は休止）

◎ ラジオ体操は、昭和3年から国民の体格向上のためNHKで全国放送が始まっています。

現在、推定で3千万人にしています。

問い合わせ先 後藤（電話895-0964）

町内会、柳寿会、PTAの皆さんへ

“ 児童の交通安全啓発について ” (お願い)

新さっぽろ町内会 会長

新さっぽろ町内会は春の交通安全運動の一環として、町内会のひばりが丘小学校通学児童の登校時の交通安全を図るため、町内会の有志をもって、下記により交通安全街頭啓発をしたいと思っていますので、ご協力の程お願い申し上げます。

記

1. 日時 4月6日(月)から10日(金)の5日間

毎日 7時40分から8時20分

(地下鉄4番入口周辺に7時35分集合して下さい)

2. 場所 厚別青葉通

厚別区厚別中央2条5丁目交差点周辺

3. 参加協力予定数

毎日 3名以上

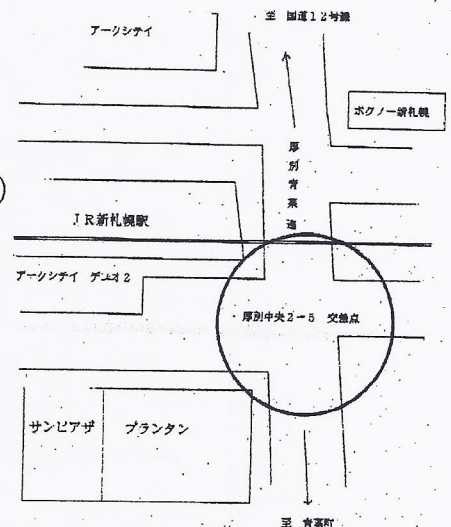
4. 活動要領

交差点の交通信号に応じた交通ルールの啓蒙

5. その他

1) 旗は町内会で準備します。

2) 今後の予定 長い休暇明け(5月連休、夏・冬休み)の登校日に実施したいと思っています。



健康セミナー

どなたでも参加OK!



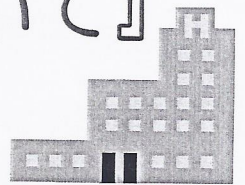
【演題】

『高齢者の運動とその必要性について』

【講師】

松田 誠一 氏

(ケア付き住宅徳洲会 作業療法士)



と き 平成 27 年 4 月 8 日 (水)

午後 1 時～

ところ 厚別老人福祉センター

1 階 大広間

(厚別中央 1 条 7 丁目 17-25 TEL 892-2211)

共 催 札幌市厚別老人福祉センター

新さっぽろ町内会・柳寿会

新さっぽろ町内会のみなさまへ

胃がん(バリウム)・大腸がん(検便)検診のお知らせ

検診を希望される方は別紙の申込用紙に必要事項を記入してください。

- ・月 日 平成27年5月17日(日)
- ・場 所 厚別保健センター 1Fロビー(厚別中央1条5丁目)
- ・受付時間 午前9時～午前10時(検診は午前中で終わります)
- ・持ち物 氏名・年齢・住所の確認ができる身分証明書(健康保険証、運転免許証等)
料金が免除される方(下記)はその証明書類
- ・対象者 40歳以上の方

検診の種類	料 金	注 意 事 項
胃がん	700円	※料金は当日会場でお支払いください。 ■次の方は料金が免除となります※()内の書類が必要です ①70歳以上の方 (年齢の確認できるもの・・・健康保険証等) ②65～69歳で、後期高齢者医療制度に加入の方 <一定の障害がある方が該当します>(後期高齢者医療被保険証) ③生活保護を受けている方(生活保護受給証明書) ④市民税非課税の方(市民税課税証明書等)
大腸がん	400円	

☆そ の 他

- ・申し込まれた方の受診案内・採便用具等は、後日担当役員を通じて配布します。
 - ・検診結果は、約3週間～1ヶ月後に郵送いたします。
 - ・胃がん検診は、バリウムを飲んでX線撮影。受診後、希望者に下剤を渡します。カメラによる内視鏡の検査ではありません。
 - ・大腸がん検診は、当日に近い2日分の検便になります。
 - ・胃がん検診は検診車内の検査台で行います。一人で立てない、体位交換ができない、握り棒をもって体を支えることができない等ご利用が難しい方は医療機関にご相談の上、胃カメラ等他の方法での検診をおすすめします。費用、日程について必ず事前にお問い合わせください
 - ・厚別保健センターでは、毎月第2火曜日(5月と11月は第2月曜日)にも胃がん・大腸がん検診(予約制)を実施しております。(詳細はお問い合わせください)
- また、札幌市指定の医療機関でも受診できます。(医療機関一覧は裏面をご参照ください。)

【検診についてのお問い合わせ】厚別保健センター(Tel 895-1881)

厚別区内で札幌市がん検診を受診可能な指定医療機関

費用:大腸がん検診 400円、胃がん検診(バリウム検査) 2,200円です。
受診される際には、事前に各医療機関へ連絡し、日程、費用等について確認してください。
その他ご不明な点についても、各医療機関に直接お問い合わせください。

医療機関	住 所	電話番号	大腸がん	胃がん
たけい内科胃腸科クリニック	厚別中央1条3丁目5番1号	891-2707	○	○
浜辺晃循環器科・内科クリニック 	厚別中央1条6丁目2番15号 新札幌センタービル3階	893-8211	○	-
新札幌内科クリニック 	厚別中央1条6丁目3番1号 ホクノー新札幌ビル3階	895-7074	○	○
むらもと循環器内科	厚別中央2条4丁目9番15号 新さっぽろ中央メディカルビル3階	802-1000	○	-
幸田内科消化器クリニック 	厚別中央2条5丁目4番1号 新札幌七彩館ビル2階	896-3888	○	-
小林胃腸科内科クリニック 	厚別中央2条5丁目7番2号 サンピアザ3階	890-2362	○	○
札幌北辰病院 	厚別中央2条6丁目2番1号 (予約受付時間:平日13時~16時30分)	893-5881	○	○
札幌ひばりが丘病院 	厚別中央3条2丁目12番1号	894-7070	○	○
中川内科循環器科 	厚別中央4条2丁目18番20号	891-2943	○	-
もみじ台クリニック	厚別東1条5丁目18番15号	311-2006	○	-
新札幌パウロ病院 	厚別東2条6丁目4番1号	897-4111	○	-
新札幌聖陵ホスピタル 	厚別東4条2丁目1番30号	898-2151	○	○
記念塔病院 	厚別東4条3丁目3番6号	898-1521	○	○
小野幌医院	厚別東4条4丁目5番15号	897-8822	○	-
さとう循環器科・内科クリニック	厚別西2条4丁目2番10号 アクティブプラザ厚別西1階	894-2004	○	-
桜台クリニック 	厚別西4条2丁目12番21号	894-8823	○	○
さっぽろ厚別通内科 	厚別西5条1丁目15番21号	895-6671	○	-
まつばらおさむクリニック 	厚別西5条1丁目16番20号 クリニックステーション厚別西 2階	801-7000	○	-
桜台江仁会病院 	厚別西5条5丁目1番1号	894-8181	○	-
堀江外科	厚別南2丁目18番12号	891-5331	○	○
渡辺内科医院	厚別南4丁目16番12号	892-8380	○	-
あおば内科クリニック	厚別南7丁目2番11号	891-1112	○	-
森林公園センタークリニック	厚別北2条5丁目1番12号 森林公園パークタウンセンタービル2階	893-0008	○	-
札幌藤島クリニック 	厚別北4条4丁目1番8号	801-7707	○	-
いでうち内科医院	もみじ台東4丁目2番7号	897-0053	○	-
勤医協もみじ台内科診療所 	もみじ台西6丁目1番4号	897-5051	○	-
増田内科クリニック	もみじ台南1丁目2番9号	897-9191	○	-
せんば内科医院 	もみじ台南6丁目1番6号	897-6123	○	-
高橋内科医院 	もみじ台北5丁目1番2号	897-2358	○	-
札幌徳洲会病院 	大谷地東1丁目1番1号	890-1110	○	○
夏井坂内科クリニック	大谷地東4丁目1番2号 しんたくターミナルプラザ 2階	893-1678	○	○
新札幌恵愛会病院	大谷地東5丁目5番35号	893-7000	○	○
大谷地病院 	大谷地東5丁目7番10号	891-3737	○	-
上野幌内科クリニック 	上野幌1条3丁目1番7号	896-7577	○	-
坂井胃腸科内科医院 	上野幌2条5丁目1番13号	893-2323	○	-
いたや内科消化器科 	上野幌3条3丁目2番1号	896-2828	○	○
SAM CLINIC	上野幌3条6丁目5番6号	215-6120	○	-
中野医院 	青葉町6丁目1番5号	891-1555	○	-
北央病院 	青葉町11丁目2番10号	892-8531	○	○

 車いす利用者への配慮あり(バリアフリー対応) 情報については北海道が公表する「医療機能情報システム」より転載しています。



札幌徳洲会病院

医療講演

参加無料！
申込不要！

午前
11時

《演題》

炎症性腸疾患と
うまくつきあうには？

《講師》

副院長・IBDセンター長

蘆田 知史

札幌徳洲会病院では日頃の皆様方のご厚情に対し感謝の意を表しますとともに、地域の皆様方に医療機関として出来る範囲でお役に立ちたいとの趣旨から、誰もが気軽に参加できる無料の公開講座を開催しております。

開催
日

04月19日(日)

どなたでも
参加可能

場
所

厚別区民センター 2F視聴覚室

住所：厚別区厚別中央1条5丁目3-14

お問い合わせ

電話：011(890)1669 (担当：佐藤)

◎町内会・老人クラブ・各種サークルなどからの依頼講演も受け付けています。

※緊急患者様等により急遽、講師の変更、又は中止させて頂く場合がありますので、ご了承ください。

医療講演開催予定表

2015年3月17日 現在

-札幌徳洲会病院-

日	曜日	時間	演 題	講師名	場 所
3	金	14時00分～	悩みを解消！足の静脈瘤	外科医長 城田 誠	江別市コミュニティーセンター (1階 会議室) 江別市3条5丁目11-1
		15時00分～	ソケイヘルニア(脱腸)と最新の手術法		
6	月	14時00分～	肺に穴が開く？気胸のはなし	外科医長 斉藤 琢巳	清田区民センター (2階 集会室4) 清)清田1条2丁目5-35
		15時00分～	食事で健康！糖尿病予備群から自分を守る食事	管理栄養士 北村 雄治	
7	火	14時00分～	大腸ポリープと大腸がん	副院長・外科部長 小谷 裕美	里塚・美しが丘 地区センター (2階 視聴覚室) 清)里塚2条5丁目1-1
		15時00分～	足の静脈瘤とソケイヘルニア(脱腸)について	准看護師 グレープズ由佳里供野	
8	水	10時30分～	医者にかかるための心構え	事務顧問 矢野 道夫	当院8階 講堂
9	木	14時00分～	<新演題> 歯科補綴(ぼてつ)のお話(部分入れ歯を中心に)	歯科部長 三浦 美文	大麻公民館 (2階 研修室4) 江別市大麻中町26-7
		15時00分～	僕の胃から消えたピロリ菌～除菌体験報告～	臨床検査技師長 斉藤 和司	
10	金	14時00分～	よくわかる医療費のあれこれ 上手な病院のかかり方	医事課係長 田中 伸弥	清田区民センター (2階 集会室4) 清)清田1条2丁目5-35
		15時00分～	白内障と緑内障について	視能訓練士副主任 木村 清矢	
13	月	14時00分～	乳がんの診断と治療	外科・乳腺外科医長 長尾 知哉	北野連合会館 (2階 中集会室) 清)北野4条2丁目8-28
		15時00分～	放射線検査でわかること～ヘリカルCTと肺がん検診	放射線副技師長 石垣 周一	
15	水	10時30分～	高齢者が安心して暮らせる住まい「徳洲苑しろいし」のお話	事務顧問 矢野 道夫	徳洲苑しろいし 白)栄通18丁目4-10
17	金	14時00分～	虚血性心疾患と睡眠時無呼吸症候群(SAS)のお話	循環器内科医師 後平 泰信	当院8階 講堂
		15時00分～	知っておきたい薬の知識！高血圧と薬のお話	薬剤部副主任 竹内 正真	
19	日	11時00分～	炎症性腸疾患とうまくつきあうには？	副院長・IBDセンター長 蘆田 知史	厚別区民センター (2階 視聴覚室) 厚)厚別中央1条5丁目3-14
20	月	14時00分～	よくわかる医療費のあれこれ 上手な病院のかかり方	医事課係長 西村 真樹	当院8階 講堂
		15時00分～	放射線被ばくと医療被ばく	放射線技師長 小野崎 慶一	
21	火	14時00分～	悩みを解消！足の静脈瘤	外科医長 城田 誠	青葉会館 (第4会議室) 厚)青葉町3丁目2-26
		15時00分～	ソケイヘルニア(脱腸)と最新の手術法		
22	水	10時30分～	毎日過ごす場所だから・・・高齢者の住まいの選び方	徳洲苑しろいし 施設長 南 靖子	当院8階 講堂
		14時00分～	乳がんの診断と治療	外科・乳腺外科医長 長尾 知哉	白石区民センター (1階 多目的室) 白)本郷通3丁目北1-1
		15時00分～	食事で健康！動脈硬化を予防する食事	管理栄養士 小川 牧子	
23	木	14時00分～	とりますか？とりませんか？「胆石」のお話	外科部長 紀野 泰久	里塚・美しが丘 地区センター (2階 視聴覚室) 清)里塚2条5丁目1-1
		15時00分～	認知症について	ケアタウン徳洲会札幌南 施設長 岡本 尚士	
24	金	14時00分～	産後のヨガ～赤ちゃんと一緒に(要予約 抽選15名迄となります) 予約開始日時：3月27日 9:00～ ※ 詳しくはお電話でご確認ください。	助産師 浜野 恵	当院2階 会議室2
		14時00分～	白内障と緑内障について	眼科医長 谷澤 和之	大麻公民館 (2階 研修室4) 江別市大麻中町26-7
		15時00分～	よくわかる医療費のあれこれ 上手な病院のかかり方	医事課課長 沼田 圭介	
27	月	14時00分～	外食の上手な食べ方	管理栄養士 山元 美恵子	徳洲苑しろいし (1階 健康増進センター) 白)栄通18丁目4-10
		15時00分～	全身麻酔のすすめ	院長 奥山 淳	
28	火	14時00分～	血圧は健康のバロメーター	副看護部長 木村 玉枝	里塚・美しが丘 地区センター (2階 視聴覚室) 清)里塚2条5丁目1-1
		15時00分～	メタボ健診のすすめ	健康管理センター室長 岡部 俊彦	

※ 救急患者様や緊急手術により、急遽、講師の変更または中止とさせて頂く場合がありますので、ご了承下さい。

町内会の皆様へ



4月の休館日

4月29日(水) 昭和の日

札幌市厚別区厚別中央1条7丁目17-25

TEL 892-2211

厚別老人福祉センター からのご案内(4月号)

お知らせ



健康セミナー

「高齢者の運動とその必要性について」

4月8日(水)午後1時～(大広間)自由参加

講師 松田 誠一 氏

(ケア付き住宅徳洲会 作業療法士)

地域見守りサポーター養成講座 「見守り活動のポイントについて」

4月24日(金)午後1時30分～

(大広間)自由参加

講師 札幌市厚別区社会福祉協議会 職員

春季行事開催のご案内

- 演芸発表会… 4月23日(木) 9:30～
(申込) 4月1日(水)～10日(金)
- 囲碁大会… 5月12日(火)
(申込) 4月14日(火)～24日(金)
- 民謡発表会… 5月22日(金)
(申込) 5月1日(金)～15日(金)
- 卓球大会… 5月29日(金)
(申込) 5月1日(金)～15日(金)

健康づくり応援事業

太極拳④

4月4日(土)午後1時30分～(多目的室)

講師 原田 稔 氏

自由参加 どなたでも参加できます。

上靴、飲み物をお持ちください。

老人福祉センター

老人福祉センターは、高齢者の皆様の健康増進、教養の向上及びレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。センターには、カラオケ・舞踊等の自由参加講座の会場となる大広間や木彫・書道・絵手紙等の定員制講座会場となる教養講座室、健康増進のための機能回復訓練室や浴室、そしてふれあいを広げ囲碁や将棋などが楽しめる娛樂室などがあります。

利用資格：市内に居住する満60歳以上の方

利用方法：初めて利用を希望される方は、免許証・健康保険証、敬老手帳など年齢、住所を証明できるものをご持参のうえ利用登録証の交付を受けてください。

◎ 利用時間：午前9時～午後5時

◎ 休館日：祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

◎ 利用料：無料(一部講座の教材費は実費負担。浴室利用は1回200円)

デイサービスセンター

当センターでは、「要支援・要介護」と認定された方のデイサービス事業をしております。

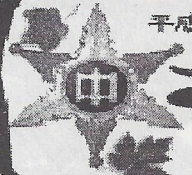
朝お車でご自宅にお迎えに上り、健康チェック、介助付入浴、昼食の提供、軽い体操や機能訓練、レクリエーションの後、夕方お車で送ります。利用者さまに家庭的な雰囲気の中で楽しく過ごしていただけるように、専門スタッフがお手伝いさせていただきます。

◎ 営業日：月曜日～土曜日、祝祭日・年末(12/30)も営業しています。

* 詳細は担当職員までお尋ねください。 担当：生活相談員 佐藤

厚別デイサービスセンター

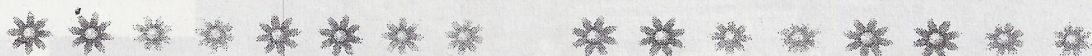
TEL 892-2211



学校教育目標

『夢を抱き 未来に向かって たくましく生きる人』

○ 真理を究める ○ 心を育てる ○ 体を鍛える



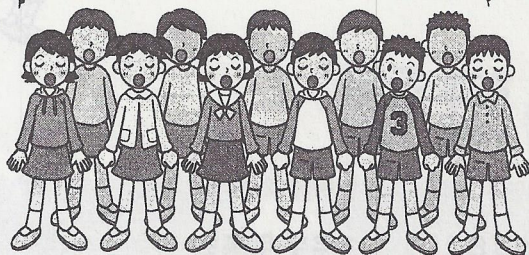
旅立ちの時を迎えて



街の歩道の雪もすっかり溶けて、足もとにも春の訪れが感じられる季節となりました。明日はいよいよ卒業式。3年生104名にとって義務教育最後の締めくくりの日となります。

これまで、3年生はもちろん1, 2年生もすばらしい卒業式をつくろうと、一生懸命がんばってきました。校舎内には華やかな装飾がたくさん見られます。廊下の天井の飾りつけ、卒業生へのメッセージ・カード、教室には鮮やかな「はばたく鳥」。すべて1, 2年生が時間をかけてつくってくれたものです。

卒業式のメインは卒業生一人ひとりに卒業証書が手渡される授与の場面ですが、より一層の感動を呼ぶ場面に式歌の合唱があります。3年生は成長した姿を示し、伝統を後輩に引き継ぐ最後の場面として、1, 2年生はその心を決意をもって受け止め、感謝の気持ちを表現するときとなるでしょう。毎日放課後まで思いを込めた歌声が校舎に響いていました。卒業生の保護者の皆様は卒業式当日の感動的な歌声にご期待ください。



卒業式当日の日程

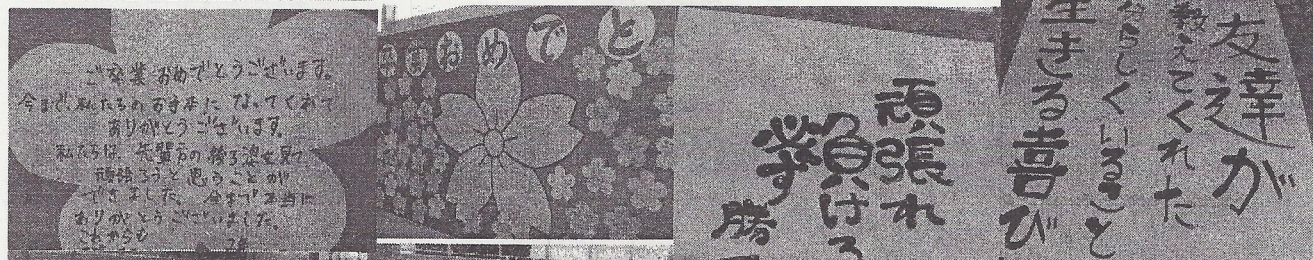
保護者の皆様は9時までに控え室（美術室）にお越しください。自家用車でのご来校はご遠慮いただきますよう重ねてお願い申し上げます。

9:05	保護者入場
9:15	卒業生入場
9:20	開式のことば
9:21	国歌斉唱、校歌斉唱
9:27	卒業証書授与
9:56	学校長式辞
10:09	お祝いのことば(PTA会長)
10:14	お祝いのことば(在校生代表)

10:19	祝電・祝文の披露
10:21	記念品贈呈
10:24	卒業生代表のことば
10:29	式歌
10:48	閉式のことば
10:49	卒業生退場
10:55	保護者退場



3年生学年レク



廊下装飾



合唱練習

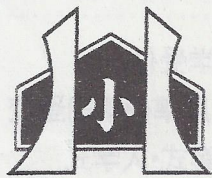
この他、本校ホームページから「学校生活の様子」をご覧ください。



これからの日程

3月16日(月) 学活(1校時)
1, 2年学年懇親会
17日(火) 公立高校合格発表
清掃強化日①
18日(水) 清掃強化日②
19日(木) 午前授業
清掃強化日③
完全下校
諸会議
20日(金) 午前授業
完全下校
諸会議

3月23日(月) 1年学年集会
2年学年集会
24日(火) 午前授業
1, 2年給食用具回収
" 学級ボール回収
完全下校
諸会議
25日(水) 終了式、離任式



ひばりが丘

学校だより No.739
(平成26年度 第14号)

平成27年2月27日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

“褒め時”を見逃さない

教務主任 星野 邦雄

初めて息子が立って歩いた日のことを思い出すと、自然に笑顔になります。同時に、あの時の気持ちを忘れてはいけないと思うのです。

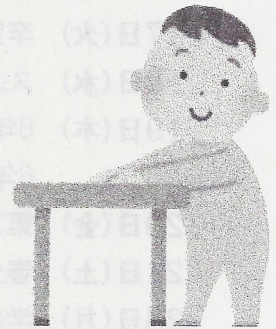
はいはいしていた息子が、つかまり立ちして“にこっ”と笑った時の顔。「どう！ぼく、すごいでしょ。」と言わんばかりに、パパとママの顔を交互に見て。そして転んで、もう一度立ち上がり少し歩いては、ニコニコしながら見ているパパとママの顔を嬉しそうに見る息子。

子どもは、家族に見守られている、応援されている、喜んでくれる人がいることに安心して、“頑張ること＝成長すること”ができると思います。父親の私も、息子が4歩歩いては喜び、次に1歩しか歩けなくても喜び。息子の少しずつの成長が嬉しくてたまらなかったことを覚えています。もしこの時、スマートフォンに夢中になってこの瞬間を見逃していたら、その時笑顔でパパを見ている息子のことを思うとゾーッとします。

子どもの成長は、一直線ではありません。伸びる時もあれば、なかなか進歩しないこともあります。だから、努力することそしてそれを応援する人が必要なんだと思います。子どもの頑張り、成長に気づき、褒めてあげる。成功した、うまくいったという結果だけでなく、うまくいかなくても、失敗してもそれまでの過程の頑張りを褒めてあげる。少しのことでも褒めてあげる。そう、親の期待通りの結果でなくても。だって初めてはいはいした時、「昨日は2歩歩いたから、今日は3歩歩くんだ！」、「どうしてできないんだ！努力が足りない！」と赤ちゃんには言わないでしょ！

子どもの頑なりに気づく一番の方法は、たくさん会話することです。今月はスキー学習もありましたのでご家庭でもお話をしたことでしょ。3月には通知表も配られますが、その前に学年末のテストもあります。親の期待が大きいほど、親の心配が大きいほど、ついついうるさいことを言ってしまう。でも、怒るのではなく、初めて歩いた日のことを思い出し、頑なりに認め、笑顔で褒めてあげましょ！

『ほめられると嬉しいのは、ちゃんと見てくれているって、気づくからだと思う。』というCMにあるように、ひばりが丘小学校の全教職員、そして保護者、地域の方々が、子どもが頑張ったとき“ここぞ！”という褒め時を見逃さずに褒め、『ちゃんと見ていますよ』というメッセージを伝えていけるようこれからも頑張っていましょ！！



学びのサポート日 2回目

自分で課題を決めて取り組む「学びのサポート日」の2回目が2月16日(月)に行われました。子ども同士で誘い合って参加を決めた子もいて、前回よりも参加者が増えました。“「自ら進んで学ぼう」という意欲”が素晴らしいです。そう、“褒め時”です！参加した児童には、「やればできる！」、「わかると楽しい」という思いをたくさんもってもらいたいと願いながら指導にあたっています。

次回は3月23日を予定しております。



雑巾寄贈のお礼

先日、地域の方から『学校で使ってください』とおっしゃって手提げ紙袋2つ分の雑巾を寄贈して下さった方がおられました。2年続けての寄贈です。お名前をお訊ねし、詳しくお話をうかがってお礼を述べるべきところですが、名乗られず、そのまま立ち去ってしまわれましたので、本紙上であらためて感謝の意をお伝えできればと思います。

本当にありがとうございます。校内美化に役立てさせていただきます。

3月の行事予定

- 3月 2日(月) 全校朝会 児童委員会⑩(最終)
 3日(火) ゴールの会(5校時) 
 4日(水) 6年生中学校見学
 6日(金) 参観・懇談・教育説明会
 (ひばり・1・2・3・4・5年生)
 10日(火) 卒業式練習(卒業生在校生別)
 12日(木) 卒業式練習(卒業生在校生別)
 17日(火) 卒業式全体練習
 18日(水) スクールカウンセラー来校
 19日(木) 6年生通知表配付 
 6年生学期末清掃
 20日(金) 第38回卒業証書授与式
 21日(土) 春分の日
 23日(月) 学びのサポート③ 終了:15:10
 25日(水) 修了式・離任式 通知表配付
 午前授業(12:00下校)

学習参観・懇談・教育説明会 3月6日(金) ひばり学級・1～5年生

- 今年度最後の参観・懇談日となっております。
 ・参観:13:35～14:20 
 ・学校教育説明会(各教室):14:35～14:50
 ・学級懇談:14:50～(教育説明補足を含む)
 ・11月実施の教育活動に対するアンケート集約
 結果をふまえて、学校評価を進めています。
 ・教育活動アンケートの結果と改善の方向、平成27年
 度の教育課程編成方針について説明いたします。
 ※当日のお願い
 ・上履きをご用意ください。
 ・校地内、学校周りでの駐車はできません。
 多くの方のご来校をお待ちしています。 

ノートと教科書の購入と 教科書の保管

- 進級後の使用ノートにつきましては、新たにお知らせがあるまで購入を控えてください。また現在使用しているノートは家庭学習等で使用し、使い切るようお願いします。
 ■次年度も継続して使用する教科書があります。下記の教科書に限り、進級後も継続使用しますので、必ず保管しておいてください。

- 現1年使用：生活・図工・わたしたちの道徳
 現3年使用：社会・図工・保健・わたしたちの道徳
 現4年使用：地図帳
 現5年使用：図工・家庭・保健・私たちの道徳

4月の行事予定

- 4月 1日(水) 新1年生入学受付
 3日(金) 新6年新年度準備事前登校
 6日(月) 着任式・始業式・入学式
 登校指導①(7:50～) 
 7日(火) 登校指導②(7:50～)
 給食開始
 8日(水) 身体測定(ひばり・3・5年生)
 9日(木) 身体測定(2・4・6年生)

第38回卒業証書授与式 3月20日(金)

- ・3/20(金) 10:00～11:10
 児童登校8:30 下校12:00頃
 卒業証書授与式は全校児童参加、当日は午前授業(給食なし)です。

- ・4,5年生は入退場時に器楽合奏をします。また、全校児童によるよびかけや合唱で卒業生の門出を祝います。

- ・卒業生保護者以外の方の参加も可能です。なお、準備の都合上、在校生保護者の方で当日お越しになる方は、お子さんを通じて、担任までご連絡ください。



後期通知表配付

- 本年度より後期の通知表配付は、修了式の日(3月25日)となっています。お子さんのがんばりをご家庭でも話題にし、認め、励まし、そして褒めてあげてください。なお後期は回収しませんので、そのままご家庭で保管してください。



年度末の転出などがある場合は お早めにお知らせください

- 来年度に向けて、在籍数の確定や諸手続き・諸準備等のため、転居を予定されているご家庭はお早めに担任までお知らせいただけるとたいへん助かります。よろしくお願いします。

火災を起こさないために

住宅火災を防ぐポイント

ストーブの周りに
燃えやすいものを
置かない。

ストーブ火災

ストーブの上に洗
濯物を干さない。

こんろ火災

こんろの周りに燃
えやすいものを置
かない。

調理中その場を離
れない。

カーテン、
寝具類、
衣類などは、
防災品を使用
しましょう。

たばこ火災

寝たばこをしない。

火遊び火災

子どもの手の届く
所にライターなど
を置かない。

電気火災

電気コードを家具
の下敷きにしない。

コンセントにほこ
りをためない。

住宅用消火器を
設置しましょう。

住宅用火災警報器を
設置しましょう。



放火をされない環境づくり!

放火を防ぐためには、ご家庭や地域の皆さんで「放火されない環境」を整えることが大切です。

1

ごみは収集日の
朝に
出しましょう。



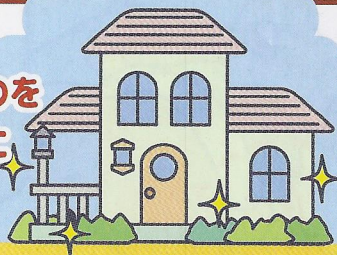
3

家の周りを
明るく
しましょう。



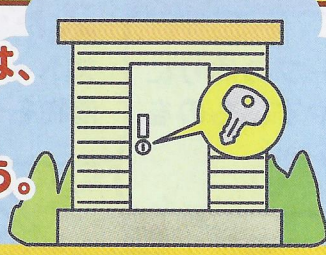
2

家の周りに
燃えやすいものを
置かないように
しましょう。



4

物置などには、
必ずカギを
かけましょう。



スプレー缶などのガスが残ったままごみを出していませんか?

ごみ収集車火災

スプレー缶やカセットボンベなどに残ったガスがごみ収集車の中で引火し、火災となることが増えています。スプレー缶などは中身を使い切り、屋外など風通しがよく火気のない所でガスを抜いてから、ごみに出しましょう。



野火・林野火災に 気をつけましょう!

春先は、空気が乾燥した日が続き、風が強くなる傾向にあります。枯れ草などが燃える火災を防ぐため、たばこの投げ捨てやたき火はやめましょう。



お問い合わせ・ご相談は最寄りの消防署へ

●札幌市消防局 中央区南4条西10丁目 ☎ 215-2040
●中央消防署 中央区南4条西10丁目 ☎ 215-2120
●北消防署 北区北24条西8丁目 ☎ 737-2100
●東消防署 東区北24条東17丁目 ☎ 781-2100
●白石消防署 白石区南郷通6丁目北 ☎ 861-2100
●厚別消防署 厚別区厚別中央1条5丁目 ☎ 892-2100

●豊平消防署 豊平区月寒東1条8丁目 ☎ 852-2100
●清田消防署 清田区平岡1条1丁目 ☎ 883-2100
●南消防署 南区真駒内幸町1丁目 ☎ 581-2100
●西消防署 西区発寒10条4丁目 ☎ 667-2100
●手稲消防署 手稲区手稲本町2条5丁目 ☎ 681-2100

広告欄

Panasonic

火をしっかり見張って、
声ではっきり伝える。



パナソニック 住宅用火災警報器

けむり当番 薄型 2種
電池式・移転接点なし



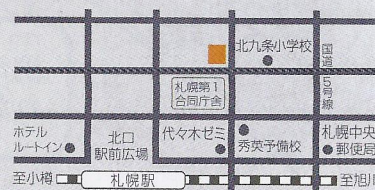
住宅用火災警報器は、設置から約10年*が交換の目安です。一度、ご確認ください。

*当社製、専用リチウムイオン電池(10年寿命)使用の場合

ご相談は、

■ Panasonic Living SHOWROOM へ。

パナソニック リビング ショールーム 札幌
TEL.011-727-5066



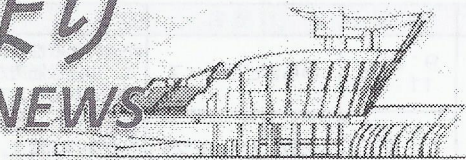
〒060-0809 札幌市北区北9条西2丁目1番地
営業時間/10:00~17:00 休館日/水・お盆・年末年始

Wonders!
by Panasonic

厚別公園競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行：厚別公園競技場 平成27年3月号 No. 79



野菜の種まき講習会 参加者募集！

寒い日がまだまだ続いていますが、春に向けての『野菜の種まき講習会』を開催いたします！種から野菜を育てるコツや管理方法などを経験豊富な緑のセンタースタッフがわかりやすく丁寧に指導いたします。おいしい野菜を作ってみましょう♪ 興味のある方はぜひご参加下さい！

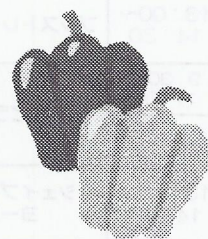
日 時：平成27年3月22日（日） 13：30～14：30

場 所：厚別公園競技場 会議室B

受講料：500円（材料費込）

定 員：30名 ※小学3年生以下は保護者同伴となります。

申込受付：3月15日（日）よりお電話または窓口にて受付いたします。



新しい運動教室が始まります！

4月より新しい運動教室がスタートいたします！たくさんの教室がございますので『正しい歩き方を身につけたい！』『楽しく痩せたい！』『疲れた身体を癒したい！』など目的にあった教室を受けてみてはいかがでしょうか？内容等詳しくは裏面をご覧ください。また、どんな教室なのか興味のある方は見学もできますので、ぜひ一度いらして下さい♪



3月・4月のお知らせ

＜ 行 事 日 程 ＞

- 3月8日（日） 歩くスキーコース一般開放終了予定日
- 3月16日（月） 施設整備日（休館日）
- 4月15日（水）～4月22日（水） 電気工事で全館停電のため休館
- 4月23日（木） 主競技場一般開放開始予定日
- 4月26日（日）（サ）札幌社会人リーグ
- 4月29日（水）（サ）少年団連盟総合開会式

＜ 利 用 料 金 ＞

屋内練習走路

- 一回券：一般390円、高校生190円、高齢者120円
- 団体券：一般300円、高校生150円、高齢者100円

トレーニングルーム

- 一回券：一般500円、高校生・高齢者300円

＜ 開 館 時 間 ＞

- 8：30～21：00 （最終受付20：00まで）
- ※トレーニングルームは9：00開始となります。

＜ 休 館 日 ＞

日	月	火	水	木	金	土
3/1	2	3	4	5	6	7
○	○	○	○	○	○	○
8	9	10	11	12	13	14
○	○	○	○	○	○	○
15	16	17	18	19	20	21
○	×	○	○	○	○	○
22	23	24	25	26	27	28
○	○	○	○	○	○	○
29	30	31				
○	○	○				
			4/1	2	3	4
			○	○	○	○
5	6	7	8	9	10	11
○	○	○	○	○	○	○
12	13	14	15	16	17	18
○	○	○	×	×	×	×
19	20	21	22	23	24	25
×	×	×	×	○	○	○
26	27	28	29	30		
○	○	○	○	○		

※ 変更となる場合がございますのでご了承下さい。

お問い合わせは TEL 894-1144 まで

厚別公園は“健康スポーツ・公園緑化コンソーシアム”が指定管理者として管理運営を行っています。

4月の運動教室のお知らせ

曜日	時間	教室名	内容	講師	開講日	受講料	前月申込状況
月	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	筋肉の柔軟性を保つことを目的に指導を行います。小さな筋肉が無理なく鍛えられ、体軸を整える効果があります。	太田 麻美	6日、13日、27日	1,500円	空きあり
	11:15~12:45	リズムウォーキング	音楽に合わせて様々な筋肉や関節を動かすウォーキングを行います。楽しく汗を流すことができ、ストレス発散にも効果的です。	遠藤 美枝	6日、13日、27日	1,500円	定員
	13:00~14:30	NEW! 誰でもウォーキング(仮)	正しいウォーキングフォームを学び実践していきます。よりスムーズに歩くための筋力バランスの取れた身体づくりを目指します。	遠藤 美枝	6日、13日、27日	1,500円	—
	13:15~14:45	NEW! 大人のためのバレエ(仮)	初心者の方でもわかりやすいよう基礎から丁寧に指導いたします。ピアノの音色に合わせて身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	6日、13日、27日	1,500円	—
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	歪んだ姿勢を直し、身体のバランスを整えられるように効果的なウォーキングを指導します。けがの予防と体力向上に役立ちます。	瀬口 輝艶	7日、14日、28日	1,500円	空きわずか
	11:15~12:45	いきいき健康体操	高齢者の方を対象に、いきいきと活動的に過ごせるよう運動器の機能向上を目指します。心と体の健康づくりを楽しみましょう。	小池 敬子	7日、14日、28日	1,500円	空きあり
	13:00~14:30	プレストレーニング	効率的な呼吸法を使い、体幹、肩甲骨、骨盤周辺の筋肉を中心に動かすことで、筋力や柔軟性を向上させ身体のバランスを整えます。	山口 雅史	7日、14日、28日	1,500円	定員
水	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	筋肉の柔軟性を保つことを目的に指導を行います。小さな筋肉が無理なく鍛えられ、体軸を整える効果があります。	太田 麻美	1日、8日、	1,000円	空きあり
	11:15~12:45						空きわずか
	13:15~14:45	シェイプアップヨガ	ゆがんだ身体を整え、開いた骨盤を正しく締めることで腰痛が解消し、体重減少や気になる部分のシェイプアップも期待できます。	遠藤 美枝	1日、8日、	1,000円	定員
木	9:30~11:00	ソフトエアロビクス	初心者、高齢者の方でも気軽に楽しく運動できるレベルで、エアロビクスを指導していきます。	林 不二夫	2日、9日、23日、30日	2,000円	空きわずか
	11:15~12:45	NEW! ズンバ(仮)	陽気なラテン系音楽にダンスやフィットネスを織り交ぜ、楽しく脂肪燃焼を図ります。また骨盤体操も行い歪みの改善を行います。	野田 美香	2日、9日、23日、30日	2,000円	—
	13:15~14:45	元気に貯筋運動!	様々な道具を使い、無理なく全身を動かします。いつまでも動きやすい身体でいられるように、筋力の衰えを防ぎましょう!	遠藤 美枝	2日、9日、23日、30日	2,000円	空きあり
	16:00~16:45	キッズバレエ	基礎の動きからわかりやすく指導し、上手な身体の動かし方を身に付けます。姿勢が良くなり、身体のバランスが整うだけではなく、動きがしなやかになります。	竹内 亜季	2日、9日、23日、30日	2,000円	空きわずか
	17:00~17:45	ジュニアバレエ			2日、9日、23日、30日	2,000円	空きあり
	19:00~20:30	大人のためのバレエ	初心者の方でもわかりやすいよう基礎から丁寧に指導いたします。ピアノの音色に合わせて身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	2日、9日、23日、30日	2,000円	空きあり
金	9:30~11:00	ストレッチ&エッセンスヨガ	リラクゼーションの音楽に合わせて、全身のストレッチと優しいヨガを組み合わせて行います。全身を美しく整え、バランスのとれた健康的な身体に導きます。	山本 里佐	3日、10日、24日	1,500円	定員
	11:15~12:45				3日、10日、24日	1,500円	定員
	13:15~14:45	懐メロ体操	初心者、高齢者の方を対象に、60~80年代の懐かしい曲に合わせて楽しく運動を行い、身体と心の健康維持を目的に指導します。	宮川 さとみ	3日、10日、24日	1,500円	定員
	16:00~16:45	キッズヒップホップ	音楽に合わせて楽しく踊りながら、運動の基礎となる動作を身に付けます。リズム感やバランス感覚を養うとともに身体を動かすことの楽しさを伝えていきます。	大塚 まや	3日、10日、24日	1,500円	空きわずか
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ			3日、10日、24日	1,500円	空きあり
	17:45~18:45	NEW! ☆HIP HOP☆(仮)	中学生以上の方を対象としたクラスです。少しずつ自信をつけていきながら流行の曲に合わせてみんなで楽しく踊りましょう!	大塚 まや	3日、10日、24日	1,500円	—
全6回	19:00~20:30	NEW! リンパドレナージュ(仮)	ゆったりとした空間の中でアロマオイルを使ったセルフリンパマッサージを行い疲れた身体を癒します。※女性限定・別途オイル代	小池 敬子	4月24日、5月8日・29日 6月12日、7月3日・24日	3,000円	—
	19:00~20:30	NEW! ダイエットスクール(仮)	適正体重の維持や健康管理を意識しながら運動習慣を身につけます。トレーニングルームを使用し、個別指導も行っています。		5月1日・15日、6月5日・26日 7月17日・31日	4,500円	—

申込方法：競技場受付窓口またはお電話にて先着順で受付を開始いたします。

なお、3月の受講者を優先受付いたしますので申込開始日に空きがない場合がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

◇ 新規・一般申込の場合 ◇

申込期間：開講月の前月21日~定員になり次第受付終了

納入期日：開講月の前月21日~末日まで

※ 定員に空きがある場合は開講当日でも可。

◆ 継続者優先申込の場合 ◆

申込期間：開講月の前月1~20日まで受付。

納入期日：上記申込期間中

※ 納入期限までにお支払いされていない場合、キャンセル扱いとなりますので予めご了承ください。

また、期限までに受講料のお支払いが困難な場合は必ずご連絡ください。

定員：各教室20名(キッズ・ジュニア、HIP HOP各15名、ダイエットスクールは10名)

持ち物：上靴、タオル、運動しやすい服装、飲料水

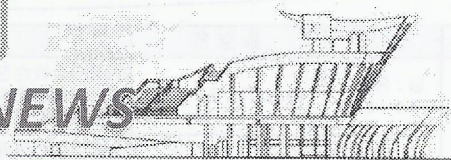
場所：会議室C(誰でもウォーキング教室は会議室Aに集合)

その他：開講日が変更・中止となる場合がございますので予めご了承ください。

厚別公園競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行：厚別公園競技場 平成27年4月号 No. 80



☆フラーワーボランティアさん募集☆

厚別公園では、公園内のお花の手入れをお手伝いしていただく「フラーワーボランティア」を継続して募集中です。活動内容は、主に公園内のプランター、樹木のお手入れ、花名板の取付等の活動を予定しております。きれいなお花で園内を華やかにしてみませんか？興味のある方は是非ご参加下さい！

ボランティア登録期間：平成27年4月1日～平成30年3月31日

申込受付：電話または窓口にて随時受付しております。（定員なし）

活動内容：公園内のプランター・花壇の花植え、除草、灌水、花柄摘み、樹木のラベル付け等
※詳細は、お気軽にお電話にてお問い合わせ下さい。

次の開催日：平成27年4月24日（金）9：30～12：00

補助競技場 有料化のご案内

補助競技場は昨年、トラックの全天候舗装化、インフィールドの芝生の張替え等の改修工事を行い、日本陸上競技連盟より第3種公認を受けました。平成27年4月1日（水）より、有料施設となりますのでご案内させていただきます。なお、一般開放開始予定日は主競技場、補助競技場（トラックのみ）共に4月23日（木）を予定しております。

* 補助競技場 一回券 * 一般：260円・高校生：130円・高齢者：80円

臨時休館のお知らせ！

電光掲示板改修工事に伴う停電のため、4月15日（水）～22日（水）は臨時休館とさせていただきます。なお期間中は園路灯が点灯せず、園内の公衆トイレもお使いいただけませんのでご注意ください。大変ご迷惑をおかけいたしますがご理解とご協力をお願いいたします。

4月・5月のお知らせ

《行事日程》

- 4月15日（水）～4月22日（水） 電気工事で全館停電のため休館
- 4月23日（木） 主・補助競技場 一般開放開始予定日
- 4月26日（日）（サ）札幌社会人リーグ
- 4月29日（水）（サ）少年団連盟総合開会式
- 5月2日（土）～4日（月）（サ）U15札幌リーグ
- 5月9日（土）～10日（日）（陸）春季札幌中学生陸上競技大会
- 5月15日（金）～17日（日）（陸）北海道学生陸上競技対校選手権
- 5月18日（月） 施設整備日
- 5月19日（火）～22日（金）（陸）高体連札幌支部陸上競技大会
- 5月23日（土）～24日（日）（サ）道リーグ
- 5月30日（土）～31日（日）（サ）総理大臣杯

運動教室 受講者募集中！！

詳しくは裏面をご覧ください。

《開館時間》

8：30AM～9：00PM （最終受付8：00PMまで）
※トレーニングルームは9：00AM開始となります。

《休館日》

日	月	火	水	木	金	土
			4/1	2	3	4
			○	○	○	○
5	6	7	8	9	10	11
○	○	○	○	○	○	○
12	13	14	15	16	17	18
○	○	○	×	×	×	×
19	20	21	22	23	24	25
×	×	×	×	○	○	○
26	27	28	29	30		
○	○	○	○	○		
					5/1	2
					○	○
3	4	5	6	7	8	9
○	○	○	○	○	○	○
10	11	12	13	14	15	16
○	○	○	○	○	○	○
17	18	19	20	21	22	23
○	×	○	○	○	○	○
24	25	26	27	28	29	30
○	○	○	○	○	○	○
31						
○						

お問い合わせは TEL 894-1144 まで

厚別公園は“健康スポーツ・公園緑化コンソーシアム”が指定管理者として管理運営を行っています。

5月の運動教室のお知らせ

曜 日	時 間	教 室 名	内 容	講 師	開 講 日	受 講 料	前月申込状況
月	9:30~ 11:00	ゆらぎピラティス	筋肉の柔軟性を保つことを目的に指導を行います。小さな筋肉が無理なく鍛えられ、体軸を整える効果があります。	太田 麻美	11日、25日	1,000円	空き あり
	11:15~ 12:45	リズムウォーキング	音楽に合わせ様々な筋肉や関節を動かすウォーキングを行います。楽しく汗を流すことができ、ストレス発散にも効果的です。	遠藤 美枝	11日、25日	1,000円	定 員
	13:00~ 14:30	NEW! 誰でもウォーキング	正しいウォーキングフォームを学び実践していきます。よりスムーズに歩くための筋力バランスの取れた身体づくりを目指します。	遠藤 美枝	11日、25日	1,000円	—
	13:15~ 14:45	NEW! 大人のためのバレエ	初心者の方でもわかりやすいよう基礎から丁寧に指導いたします。ピアノの音色に合わせ身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	11日、25日	1,000円	—
火	9:30~ 11:00	ウォーキング& バランス体操	歪んだ姿勢を直し、身体のバランスを整えられるように効果的なウォーキングを指導します。けがの予防と体力向上に役立ちます。	瀬口 輝艶	12日、26日	1,000円	空き わずか
	11:15~ 12:45	いきいき健康体操	高齢者の方を対象に、いきいきと活動的に過ごせるよう運動器の機能向上を目指します。心と体の健康づくりを楽しみましょう。	小池 敬子	12日、26日	1,000円	空き あり
	13:00~ 14:30	プレストレーニング	効率的な呼吸法を使い、体幹、肩甲骨、骨盤周辺の筋肉を中心に動かすことで、筋力や柔軟性を向上させ身体のバランスを整えます。	山口 雅史	12日、26日	1,000円	定 員
水	9:30~ 11:00	ゆらぎピラティス	筋肉の柔軟性を保つことを目的に指導を行います。小さな筋肉が無理なく鍛えられ、体軸を整える効果があります。	太田 麻美	13日、27日	1,000円	空き あり
	11:15~ 12:45				13日、27日		空き わずか
	13:15~ 14:45	シェイプアップ ヨーガ	ゆがんだ身体を整え、開いた骨盤を正しく締めることで腰痛が解消し、体重減少や気になる部分のシェイプアップも期待できます。	遠藤 美枝	13日、27日	1,000円	定 員
木	9:30~ 11:00	ソフトエアロビクス	初心者、高齢者の方でも気軽に楽しく運動できるレベルで、エアロビクスを指導していきます。	林 不二夫	7日、14日、28日	1,500円	空き わずか
	11:15~ 12:45	NEW! ズンバ	陽気なラテン系音楽にダンスやフィットネスを織り交ぜ、楽しく脂肪燃焼を図ります。また骨盤体操も行い歪みの改善を行います。	野田 美香	7日、14日、28日	1,500円	—
	13:15~ 14:45	元気に貯筋運動!	様々な道具を使い、無理なく全身を動かします。いつまでも動きやすい身体でいられるように、筋力の衰えを防ぎましょう!	遠藤 美枝	7日、14日、28日	1,500円	空き あり
	16:00~ 16:45	キッズバレエ	基礎の動きからわかりやすく指導し、上手な身体の動かし方を身に付けます。姿勢が良くなり、身体	竹内 亜季	7日、14日、28日	1,500円	空き わずか
	17:00~ 17:45	ジュニアバレエ	体のバランスが整うだけではなく、動きがしなやかになります。		7日、14日、28日	1,500円	空き あり
	19:00~ 20:30	大人のためのバレエ	初心者の方でもわかりやすいよう基礎から丁寧に指導いたします。ピアノの音色に合わせ身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	7日、14日、28日	1,500円	空き あり
金	9:30~ 11:00	ストレッチ& エッセンスヨーガ	リラクゼーションの音楽に合わせ、全身のストレッチと優しいヨーガを組み合わせで行います。全身を美しく整え、バランスのとれた健康的な身体に導きます。	山本 里佐	1日、8日、29日	1,500円	空き わずか
	11:15~ 12:45				1日、8日、29日	1,500円	定 員
	13:15~ 14:45	懐メロ体操	初心者、高齢者の方を対象に、60~80年代の懐かしい曲に合わせて楽しく運動を行い、身体と心の健康維持を目的に指導します。	宮川 さとみ	1日、8日、29日	1,500円	定 員
	16:00~ 16:45	キッズヒップホップ	音楽に合わせて楽しく踊りながら、運動の基礎となる動作を身に付けます。リズム感やバランス感覚を養うとともに身体を動かすことの楽しさを伝えていきます。	大塚 まや	1日、8日、29日	1,500円	空き あり
	16:55~ 17:40	ジュニア ヒップホップ			1日、8日、29日	1,500円	空き わずか
	17:45~ 18:45	NEW! ★HIP HOP★	中学生以上の方を対象としたクラスです。少しずつ自信をつけていながら流行の曲に合わせてみんなで楽しく踊りましょう!	大塚 まや	1日、8日、29日	1,500円	—
全 6 回	19:00~ 20:30	NEW! リンパドレナージュ	ゆったりとした空間の中でアロマオイルを使ったセルフリンパマッサージを行い疲れた身体を癒します。※女性限定・別途オイル代	小池 敬子	4月24日、5月8日・29日 6月12日、7月3日・24日	3,000円	—
		NEW! ダイエットスクール	適正体重の維持や健康管理を意識しながら運動習慣を身につけます。トレーニングルームを使用し、個別指導も行っています。		5月1日・15日、6月5日・26日 7月17日・31日	4,500円	—

申込方法：競技場受付窓口またはお電話にて先着順で受付を開始いたします。

なお、4月の受講者を優先受付いたしますので申込開始日に空きがない場合がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

◇ 新規・一般申込の場合 ◇

申込期間：開講月の前月21日~定員になり次第受付終了

納入期日：開講月の前月21日~末日まで

※ 定員に空きがある場合は開講当日でも可。

◆ 継続者優先申込の場合 ◆

申込期間：開講月の前月1~20日まで受付。

納入期日：上記申込期間中

※ 納入期限までにお支払いされていない場合、キャンセル扱いとなりますので予めご了承ください。

また、期限までに受講料のお支払いが困難な場合は必ずご連絡ください。

定員：各教室20名（キッズ・ジュニア、HIP HOP各15名、ダイエットスクールは10名）

持ち物：上靴、タオル、運動しやすい服装、飲料水

場所：会議室C（誰でもウォーキング教室は会議室Aに集合）

その他：開講日が変更・中止となる場合がございますので予めご了承ください。