



過去の教室の様子

**ジュニアアスリートコン
ディショニング教室を開
催します**

年3回行われる教室の初回は、面談形式による身体機能評価を行います。骨格や柔軟性などは人それぞれです。自分自身の身体の状態を知ることが、ケガの予防や競技力向上につながります。

▼日時／6月23日(日)
9時30分～13時
▼場所／摩周観光文化センター
▼対象／午前…小・中学生
午後…高校生



表敬訪問の様子

**ソフトテニス少年団、
全道大会出場**

弟子屈ソフトテニス少年団に所属する大宮葵祐君、木村颯月君ベア(弟子屈小6年)が、5月に開催される全道大会に出場しました。

保護者、指導者と一緒に過ごしてください。

▼講師／釧路労災病院 推井理学
療法士 他2名

▼参加料／無料

▼申込み締切／6月14日(金)

□申込み・問い合わせ先／町教育委員会社会教育課スポーツ係 ☎482・2948 (課直通) まで

ピラティス講座の お知らせ

摩周ふれあいスポーツクラブ主催による、ピラティス講座を開催します。みなさまのご参加お待ちしております。

▼日時／6月15日(土) 13時～14時30分

▼場所／公民館 講堂

▼参加費／200円

▼持ち物／ヨガマット、飲み物

▼講師／社会教育課 小林みずほ

▼申込み締切／6月12日(水)

□申し込み・問い合わせ先／町教育委員会社会教育課スポーツ係 ☎482・2948 (課直通) まで。

摩周ふれあいスポーツ クラブ会員募集中

摩周ふれあいスポーツクラブ(会長 青木貴代美)では、老若男女誰でも参加できるスポーツ教



公民館講座の参加者募集!

③ 釧路川源流カヌー体験

広大な屈斜路湖から流れる釧路川源流部を下るカヌー体験を実施します。ガイドさんのお話を聞きながら、植物や野生生物などを観察し、新緑の季節の弟子屈を楽しみましょう。

▼日時／6月22日(土) 8時 公民館前バス出発 11時終了予定

※気象状況により中止とする場合があります。

▼講師／釧路川源流域ネットワーク カヌーガイドの皆さん

▼対象／3歳以上の町民の方 32人 先着順です。

▼参加料／町民優待割引・一人3千円、小学生以下は1千5百円

▼持ち物 服装／動きやすい服装、帽子、雨予報の場合は雨具と長靴

▼参加資格／健康に不安のある方、医師に運動を止められている方、妊娠中の方、当日飲酒をしている方は参加をご遠慮ください。

▼保険について／主催者で加入

▼申込み締切日／6月14日(金)

② 和琴半島SUP体験

SUP(サップ)とは、専用のボードの上に立ち、パドルを漕いで水上を進むウォーターアクティビティです。和琴半島でSUPにチャレンジしてみませんか。お気軽にご参加ください。



昨年の体験の様子

▼日時／6月29日(土)・7月2日(火) 9時45分和琴半島公共駐車場集合 11時30分終了予定

※参加はどちらか一日のみ

※警報や強風などの場合は中止します。

▼講師／屈斜路湖SUP CLUB SUPインストラクター 奥田志保さん

▼対象 定員／高校生以上の町民の方 各日8人 先着順です。

▼参加料 保険料／3千3百円(町民優待割引)

▼持ち物／バスタオル、飲み物、着替え

※服装／ぼうし、サンダル

※ウォータースポーツのため、濡れても良いものを着用してください。

○晴れ・気温が高い場合

スポーツ用など乾きやすい素材の服

○雨や、気温・水温が低い場合

ウェットスーツを着用します(貸し出し)。水着や濡れてもいい下着を着用してください。

▼参加資格／医師に運動を止められている方、妊娠中の方、運動に不安のある方はご相談ください。

▼申込み締切日／6月14日(金)

▼どちらでも申し込み・お問い合わせ先／町公民館 ☎482・2340 まで。



バレエの基礎を楽しく学び ました

公民館講座「テーマパーク・バレエ スペシャルワークショップ」を4月26日から28日の3日間、町公民館で開催しました。元テーマパークダンサーで、現在は東京都でバレエ講師として活躍している武藤春菜さんを講師に迎え、4コースに分けて実施。延べ68人が参加し、バレエの要素を取り入れたストレッチや、バレエの基礎を学びました。テーマパークバレエのコースでは、明るい音楽に合わせた振り付けも行い、皆さん素敵な笑顔でダンスを楽しみました。



月がもつと身近に てしか がの星空案内方講座

公民館講座「てしかがの星空案内方講座」第6回(一)一番身近な天体、月について学びました。4月15日、町公民館講堂で開催しました。はじめに観察会を実施し、クレター(クレーター)などを見ることができました。その後の座学では、月の知識を増やし、お月見をさらに楽しめるようになりました。



硫黄山の歴史と自然に触れる アトサヌプリトレッキングツアー

町公民館では、硫黄山の今年の山開きの記念に「アトサヌプリトレッキングツアー」を開催しました。18人が参加し、3人のガイドが先導して、硫黄山に登りました。ガイドの皆さんからは硫黄山の構造や独自の植生、硫黄採掘の歴史について説明があり、硫黄山の豊かな自然と歴史に触れる貴重な体験ができました。



弟子屈町文化賞・文化奨励 賞の候補者を募集します

町教育委員会では、町文化賞および文化奨励賞の表彰候補となる個人・団体の推薦を募集しています。

各賞の対象

・文化賞／科学・芸術・教育などを通じて町の文化の進展に貢献し、その実績が顕著な個人・団体

・文化奨励賞／文化賞に該当しないが、実績が顕著で将来に有望とされている個人・団体

▼募集締切日／7月12日(金)

発表については改めてお知らせします。

□問い合わせ先／町教育委員会社会教育課 ☎482・2948 (課直通) まで。

室を提供しています。体を動かして心身ともにリフレッシュしませんか。

▼ミニテニス／毎週月曜日19時から弟子屈中学校

▼バドミントン・卓球／毎週月・金曜日19時から弟子屈小学校

▼昼間の卓球／毎週水・金曜日13時から公民館

▼ポニーコンディショニング教室／毎週水曜日19時から公民館

他 講師 小林 智教さん

▼ソフトエアロビクス教室／毎週金曜日13時から修武館 講師 笹田三恵子さん

▼ヨガ教室／毎週金曜日19時から公民館 講師 黒田麻衣さん

□申し込み・問い合わせ先／町教育委員会社会教育課スポーツ係 ☎482・2948 (課直通) まで