



パパママ「ほっと」スポット **ヨガ講座**



(旧ママさんリフレッシュセミナー)

子育て中の親同士、交流しながらリフレッシュ！ リラックスして身体をほぐしながら、日頃の疲れを癒しましょう。夫婦での参加も、パパまたはママだけの参加もOKです。

- ◆と き **5月10日(金)** 10:00~11:30
- ◆ところ 公民館4階 大会議室 ◆参加料 無料
- ◆講師 ヨガ講師 吉田 美貴 氏
- ◆対象 乳幼児~小学生の子どもをもつ保護者
※妊娠中の方はご遠慮ください。
- ◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(ない方は貸し出し可能)
- ◆定員 10名(託児定員10名、未就学児のみ)
- ◆申込み 5月8日(水)までにロゴフォーム(市ホームページの当事業のページにリンクを掲載)または記載の二次元コード、もしくは電話にてお申込みください。
- ◆連絡先 社会教育課 Tel74-8379、子育て支援センター Tel54-2450



公民館サールの様子



「春のあいさつ運動」強調週間

~家庭・地域・学校であいさつの輪を広げよう!~

「あいさつ」は人とつながるための第一歩です。町内会や老人クラブ等の地域の皆さんと子どもたちが、あいさつを交わす「あいさつの声かけ運動」を通して、心通い合う環境づくりを推進しましょう。

- ◆と き **5月14日(火)~16日(木)**
- ◆ところ 市内の幼稚園や保育所(園)前、各小中高校玄関前、通学路や自宅前などの参加しやすい場所(旧石山中学校校区はスクールバスの停留所付近)、各ご家庭内で取り組みください。
- ◆用具 のぼりやポール、たすき、腕章などの道具をお貸しします。
- ◆連絡先 あいさつ運動推進委員会事務局(社会教育課内 Tel74-8379)



▲皆さん元気よく、あいさつをしていました!

第37回アメニティ・タウンすながわマラソン大会

石山の自然を満喫しながら、心地よい汗を流してみませんか。

- ◆と き **6月23日(日)** 9:20~
- ◆ところ 北海道子どもの国周辺
- ◆種目 10km(高校生以上)・5km(中学生以上)・3km(小学3年~6年)の各男女別
親子ペア3km(小学生とその親)
- ◆参加料 高校生以上 2,500円
中学生以下 1,500円
親子ペア 3,000円
- ◆申込み 5月22日(水)までに郵便振替用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて郵便局又は直接総合体育館(Tel54-2175)窓口へ持参してください。
なお、スポーツエントリー(インターネットサイト)でも申込み可。



※事業の様子を写真撮影し、広報物に掲載させていただくことがありますのでご了承ください。

おはようと いつも言えたら うれしいな 空知太小学校 柿澤優星さん