



# わくわく

# おでかけナビゲーション

## 4月号



## 市民活動センター『のぼりん』 登別市緑町1丁目1番地4 ☎<sup>05</sup>6866

日時	行事名	内容	対象・定員・参加料	申し込み・問い合わせ・持ち物
4月3日(火)～10日(火)	絵手紙展 絵手紙サークル絵綺	会員が作成した絵手紙を展示します	—	岡古川さん(☎ <sup>05</sup> 1675) ※直接会場にお越しください。
4月5日(木)・9日(月) 13時～15時	絵手紙体験教室 絵手紙サークル絵綺	ハガキに絵を描く絵手紙を作ってみませんか	—	
①4月10日(火)・②4月17日(火) 12時～13時	リンパ学習会 NPO法人リンパ健康学普及協会	①リンパを知ろう学習会(知識編) ②リンパ体操体験会(実技編)	定①10人(申込順) ②15人(申込順)	田川島さん(☎080-3262-5774) ※留守電に名前と電話番号を吹き込んでください。
4月13日(金)～27日(金)	登別水彩クラブ 会員作品展	会員による静物画や風景画約20点を展示します	—	岡辻さん(☎ <sup>05</sup> 6615)
4月20日(金) 14時～16時	家庭菜園講習会	栽培方法や土の手入れ・病気・植える野菜などについて 講師：胆振農業改良普及センター普及指導員	定30人(申込順)	農林水産グループ(☎ <sup>05</sup> 2321)



## 市民プール『らくあ』 登別市幸町1丁目5番地2 ☎<sup>05</sup>5588

日時	行事名	内容	対象・定員・参加料	申し込み・問い合わせ・持ち物
5月8日(火)～ 毎週火曜日 16時～17時	らくあ水泳教室 キッズわくわく スイミング (通年コース・平成25年2月まで)	水なれ、水遊び～クロール、背泳ぎ	対平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれの方	田4月16日(月)10時～12時に市民プール『らくあ』 ※電話申し込み不可。 ※保護者1人につき1人(兄弟は複数可)。 ※曜日指定不可。 ※当日、説明会開催。
5月9日(水)～ 毎週水曜日 16時～17時			定80人(申込順) 料2,000円(月額) ※別途保険料(年額800円・申込時に納入)。	
5月8日(火)～ 毎週火曜日 19時～20時	らくあ成人水泳教室 (平成25年2月まで)	全く泳げない方から、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法習得が目標の方まで、レベルに合わせて指導します	対18歳以上の方	田市民プール『らくあ』 ※電話申し込み不可。 ※平成24年4月から水中運動・ヨガ教室に参加している方は保険料の納入不要。
5月9日(水)～ 毎週水曜日 14時15分～15時15分			定各20人(申込順) 料2,000円(月額) ※別途入館料・保険料(年額1,850円・申込時に納入)。	

## 水中運動・ヨガ教室 参加者募集

申し込み 市民プール『らくあ』

※電話申し込み不可。

※各教室とも別途保険料(年額1,850円)と入館料が掛かります。

### ヨガ教室(各20人)

やさしいヨガ

毎週水曜日 11時～12時

毎週金曜日 13時30分～14時30分

初級～中級

毎週金曜日 19時～20時

◎受講料 各2,500円(月額)



## 水中運動教室 定員 各30人 受講料 各2,000円(月額)

火	水	木	金	土
元気アップ教室 10時30分～11時30分	アクアビクス教室 10時30分～11時30分	らくらく シェイプアップ教室 10時30分～11時30分	元気アップ教室 10時30分～11時30分	—
アクアビクス教室 13時～14時	らくらく シェイプアップ教室 13時～14時	スイム <sup>アド</sup> アクアビクス教室 13時～14時	リハビリ教室 13時～14時15分	—
水中ウォーキング教室 14時30分～15時30分	—	水中ウォーキング教室 14時30分～15時30分	—	—
—	スイム <sup>アド</sup> シェイプ教室 19時30分～20時30分	アクアビクス教室 19時30分～20時30分	アクアサーキット教室 19時30分～20時30分	アクアビクス教室 19時～20時

わくわくおでかけ  
ナビゲーション

広報のぼりべつ2012年4月号