|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **シニア版**  令和４年発行 | 問合先：愛別町保健福祉課介護保険係　6-5111  　　　　　　　教育委員会社会教育係　6-5115  ★印の連絡先は教育委員会まで  **愛別町サークル情報** | **シニアの皆さんが気軽に参加できるサークルや活動をまとめたものです。気になるサークル**  **が見つかったらお気軽**  **にお問合せください。**  **ご連絡をお待ちしています。** | 日時 月１回 午前または午後の2時間程度  場所 総合センター  会費 年1,500円  〇月１回の学習日のほか、フロアカーリング、手芸などのクラブ活動、研修旅行などで楽しく交流しています。  愛別町ほうらい大学    １ |
| 大人 月８００円  小中 月５００円  教本代  日時 町の乳幼児健診日など  場所 総合センター　ほか  〇図書室に遊びに来たお友達と絵本を　読んで楽しんでいます！  あいべつ町読みきかせの会    ３  日時 毎週土曜 午後２時半～８時  場所 総合センター  会費 月2,000円  〇子どもから大人まで書道を通して楽しく活動しています。  公民館書道教室    ２  日時 観賞会 年４回, 自主活動 不定期  場所 町内、旭川市  会費(３才以上) 月1,100円(入会金300円)  〇音楽や演劇観賞、 あそび会など様々な活動で楽しく交流しています！  旭川子ども劇場愛別ブロック    ４  日時 不定期（月１回） 午後1時半～５時  場所 総合センター  会費 １回100円（中学生以下）  〇写真や静物をみて自由に絵を描いて　います！  自由なきもちで絵を描こう    ５  日時 第２､４木曜 午後1時半～３時  場所 蔵KURARAら  会費 月2,000円  〇簡単なステップで歌謡曲に乗って踊るひとりダンスです！  いきいき健康ダンスサークル    ７  日時 毎週火曜 午後２時～３時１５分  場所 総合センター  会費 １回500円  〇気持よく体をゆるめて疲労回復！　　ストレス解消！  ゆる体操サークル    ６  日時 毎週火曜  場所 総合センター  会費 月1,000円  〇パッチワークを通して仲間と楽しく　活動しています。  コットンタイム    ９ | 日時 月に2回（月曜） 夜7時～8時半  場所 蔵KURARAら  会費 月3,500円  〇フラダンスをしながら健康づくりと友達づくり。姿勢を伸ばして腰痛予防に。腰痛予防に  愛別プアナニ  女性向け    ８ |  |  |
| 日時 毎週水曜 夜７時～9時  場所 蔵KURARAら  会費 月2,500円  〇みんなで合唱をしています。大きな声を出してストレス解消！心の栄養に！  さざなみコーラス  女性向け    11 |  |  | 夜７時～９時（４月～１０月）  昼１時～３時（１１月～３月） |
| (日曜日)  １２月～３月  日時  場所 総合センター  会費 月2,000円  〇民謡はむずかしいと思うけれど節回しなど出来てくると楽しいですョ！  愛別松声会  ４月～１１月    10  (２日、１２日、２２日)  午後１時半～４時  午後６時半～９時 | 日時 毎週木曜 午前９時半～午後４時  場所 総合センター  会費 月500円  〇歌謡曲や演歌を楽しく弾いています。  大正琴アンサンブルフレンズ    12 |  | 日時 年６回  場所 総合センター  会費　年2,000円  〇手芸教室や料理教室など明るく楽しく活動しています！  ひまわり学級  女性向け    17  日時 第２､４木曜 夜７時～９時  場所 総合センター  〇英語指導助手の先生を囲んで親睦を深めています。英語が出来なくても大丈夫！アットホームな井戸端会議です。  英会話サークル    13 |
| 日時 毎週月曜 夜７時～８時  場所 改善センター  会費 月500円　※小学１年生以上  〇和太鼓を響かせ、 ふるさとを音で持ち上げよう！  愛別蓬莱太鼓愛好会    15  日時 第2､4土曜 夜７時～９時  場所 郷土芸能伝承館  〇おはやし(笛太鼓)、獅子回しの練習など郷土芸能で愛別を盛り上げましょう！  愛別岐阜獅子神楽保存会    14 | 日時 不定期（年１～２回）  会費 １回3,000円程度（実費負担）  〇北海道の歴史、遺跡、名所などを見学し勉強します。予定が決まり次第、町の　広報誌にてご案内します。  遺産見学愛別同好会    16 |  |  |

アクティブシニアの仲間づくり、健康づくり、社会参加を応援します

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日時 毎週月､金曜 午前９時～午後３時  場所 ふれあい通りゲートボール場  会費 年1,000円  〇町民の親睦と健康維持を図る軽スポーツです。冬期は改善センターで活動。  愛別町ゲートボール連合    18  日時 毎週火､金曜 夜７時半～９時  場所 海洋センター  会費 月300円  〇４人制のビーチボールでバレーをしています。心も体もリフレッシュ！  愛別町ミニバレー愛好会    19 | 日時 毎週月､木曜 夜７時～９時  場所 改善センター  会費 １回100円  〇練習試合を中心に体を動かしています  愛別町バドミントンクラブ    20 |  | 日時 毎週日曜 午後１時～４時  　　 毎週水､金曜 夜７時～９時  場所 愛別小学校　　会費 年5,000円  〇健康のために体を動かし、テニスを通して交流をしています。  愛別町ソフトテニスクラブ    21 |
| 時間 午前８時半～１２時  場所 きのこの里パークゴルフ場  会費 年2,000円(コース代は各自負担)  〇火曜日には教室としてルールやマナーの確認も行っています。  愛別パークゴルフ愛好会    22  日時 夏期 平日で月１回（終日）  会費 年1,500円  〇夏期はハイキングや軽登山、ノルディックウォーキングを楽しんでいます。冬期は歩くスキーの練習や大会参加等  愛別町歩くスキークラブ    23 | 日時 冬期 毎週月､火曜 夜７時～８時半  会費 年2,000円  〇スキーの練習のほか、少年団への指導活動にも参加できます。冬の運動不足解消にいかがですか？  愛別町スキークラブ    24 |  | 日時 毎週月､水､金曜 夜７時～９時  場所 海洋センター  〇剣道の稽古と、少年団への指導を行っています。  愛別町剣道銃剣道連盟    25 |
| 日時 不定期  会費 年2,000円  〇釣り大会開催のほか、稚魚の放流事業への協力や河川の清掃も行っています  愛別釣クラブ    26  日時 毎週木曜日（午後）9月から開始  場所 改善センター  会費 保険料500円  〇有酸素運動やストレッチで冬場の運動不足の解消と健康づくりを！！  みんなの健活クラブ    27 | ◎定員や申込締切などの詳細はお問合せください　連絡先 保健福祉課 6-5111  介護予防教室＆ふまねっと  送迎バスあります！  ▶楽らく脳トレ部◀  ○くもんの学習教材を使用して、楽しく交流しながら認知症予防！  日程 毎週金曜(午前) 前期５月～、後期11月～  料金　全２０回 月800円  ▶はつらつ運動塾◀  ○「いきいき１００歳体操」を中心とした筋力や転倒予防などの運動  日程　毎週火曜(午前) 前期5月～後期11月～  料金　全２０回 2,000円  ▶活き生きプール教室◀  ○水中ウォーキングや水中運動など 泳げなくても大丈夫です！  日程　毎週木曜(午後) 5/19～9/1  料金　全１５回 2,800円  ▶お口の体操教室◀  ○歯科衛生士による講話や口腔体操、　ブラッシング指導など  日程　隔週月曜(午前) 前期7月～、後期1月～  料金　全７回 600円 |  |  |
| 昼 午前10～11時  夜 午後 7～ 8時  老人福祉センターの例会（月１回）  清掃活動、日帰り旅行など各地区の老人クラブごとに活動しています。  連絡先　社会福祉協議会　6-6800  老人クラブ  日時 毎週月曜（6～７月）  場所 海洋センター  会費 全６回 500円  〇アクアエクササイズで楽しく運動不足の解消や肩こりの改善ができます。  アクアエクササイズ教室    28 | ○ふれあい訪問、ごはんですよ（昼食会）などの各種ボランティア活動をしています。研修旅行もあります♪  会費 年600円  連絡先　社会福祉協議会　6-6800  愛別町赤十字奉仕団 |  |  |
| 時間 午前８時半～午後５時  会費 年3,000円  〇清掃、草刈、除雪作業、施設管理など  今までの経験を生かして働きませんか？  連絡先 高齢者事業団 6-5111(役場内)  愛別町高齢者事業団 |  | ▶活き生きフロア教室◀  ○ボール、ダンベル、セラバンドなどを  使った軽い運動  日程　毎週水曜日（午後）１１月～  料金　全１６回　2,800円 | ５０㎝四方のマス目でできた大きなあみを床に敷き、このあみを踏まないようにゆっくり、慎重に歩く運動。  毎月最終月曜日　午後　蔵らで開催中！  連絡先 **地域包括支援センター 6-4771**  ふまねっとサロン |