

「アクアエクササイズ教室」 始まります！

水中での運動は体への負担が軽くなるため、足腰を痛める心配も少なく、短時間で相当な運動量が確保できます。また、エクササイズは肩こりや姿勢の改善などにつながります。体力向上や健康増進のため、ぜひご参加ください。

▷日程：全6回(※月毎に実施時間・曜日が変わります)

[6月] 7・14・21(金) 19:00～20:00

[7月] 3・10・17(水) 13:00～14:00

▷場所：B&G海洋センター プール

▷講師：アクアティックエクササイズ・インストラクター 旭川フィットネス協会 尾崎 萌氏

▷対象者：高校生以上

▷参加費：全期間分500円(保険料) ※初回持参

▷持ち物：水着・スイミングキャップ・タオル、飲み物

▷申込：6/3(月) まで

愛別町公民館(教育委員会社会教育係) ☎6-5115

「スポーツ公園屋外施設」 順次オープン！

春の雪解けが進み、スポーツ公園の屋外施設を順次オープンします。(※10月末までの予定)

様々な活動、日々の運動にぜひご利用ください。

◆球場・山村広場・あすなる広場・農村公園・親水緑地公園…5/1(水) から

◆バーベキューハウス…5/8(水) から

親水緑地公園の利用について パークゴルフコース 9:00～17:00

▷町民：1日券110円・シーズン券1,600円

▷その他：1日券110円・シーズン券2,130円

▷券購入場所：B&G海洋センター窓口または教育委員会(総合センター)

▷ご利用時：ご利用前に仮設テントの机の中にある受付名簿に必要事項をご記入ください。

▷その他：受付・施設管理者は常駐していません。

※きのこの里パークゴルフ場シーズン券で親水緑地公園はご利用いただくことができません。ご了承ください。

「すこやかロードを歩こう！ in あいべつ」開催！

▷日にち：5/25(土)

▷時間：10:00～12:00(受付9:45)

▷会場：農村公園(雨天時：B&G海洋センター アリーナ)

▷講師：阿部 雅司 氏(小平町出身のスキー・ノルディック複合の元選手。1994年リレハンメルオリンピック金メダリスト。)

▷定員：30名(小学生以下は保護者同伴)

▷参加費：無料

▷持ち物：飲み物・動きやすい服装・運動靴(雨天時は上靴)

▷申込：5/10(金) まで

愛別町公民館(教育委員会社会教育係) ☎6-5115



令和3年度に認定された農村公園内のウォーキングコース「すこやかロード」で、オリンピック金メダリスト 阿部雅司さんからのウォーキング指導が受けられます。

図書室 information

今月のおすすめ図書

「ネット情報におぼれない学び方」

梅澤 貴典 (著)

ネットでの学びが広がり、膨大な情報をいかに使いこなすかが問われるこの時代。「確かな情報って何?」「情報リテラシーを身に着けるには?」等の問いを具体例に沿って優しくアドバイスしてくれます。

『若い人に贈る読書のすすめ』にも選出された注目の一冊です。



図書室の開室時間について

平日(月～金) 8:30～19:00

土・日・祝日 8:30～17:00