

# 「あい風通信 ～お知らせ版～」



## 石狩・学びのスタンプ対象講座（1月）

問合せ：市教委社会教育課（市公民館内） 72 - 3173

<b>No. 001 シルバースポーツ教室</b>				
内容	気軽に取り組み、歩くスキーの教室です。			
開催日	1/14～3月18日の毎週水曜(全10回) 2/11(水)は、12(木)に振替	時間	10:00～12:00	
会場	海洋センター周辺	申込期間	申込不要	
申込み/問合せ	市体育協会	参加費	1500円(スキー貸出は1回につき別途100円)	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
				i-sports@crocus.ocn.ne.jp
<b>No. 002 フラ・サークル無料体験講座</b>				
内容	フラ・サークル無料体験講座			
開催日	1/15(木)	時間	18:30～20:30	
会場	花川北コミセン	申込期間	申込不要	
申込み/問合せ	ハイビスカス 和泉さん	参加費	無料	
電話	74-6581	FAX	-	
			Eメール	-
<b>No. 003 定期普通救命講習会</b>				
内容	AEDを使います。受講者には「普通救命講習修了証」をお渡しします。			
開催日	1/18(日)	時間	9:00～12:00	
会場	石狩消防署(花川北1条1丁目2-3)	申込期間	事前電話申込 当日不可	
申込み/問合せ	石狩消防署警備課	参加費	無料 持ち物:筆記用具	
電話	74-7024	FAX	74-9814	Eメール
				-
<b>No. 004 シニアプラザ「はまなす学園」公開講座【講演「歴史を彩った人々～天璋院篤姫～」】</b>				
内容	波乱の人生を送りながらも節目節目で勇気をもって決断し、責任ある行動をとった篤姫の人生をたどります。			
開催日	1/19(月)	時間	10:00～11:30	
会場	花川北コミセン	申込期間	12/19(金)	
申込み/問合せ	市公民館	参加費	200円	
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール
				kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 005 楽しく歩こう！ノルディックウォーキング</b>				
内容	ノルディックウォーキングは、ストックを持って歩く、誰にでも簡単にできる運動です。普通に歩くよりもストックを使うことでエネルギー消費が20%程度上がると言われています。関節への負担を和らげたり、雪道での転倒防止にも役立ちます。【講義】ノルディックウォーキングの効果 実技/ストックを使った準備体操・歩き方(りんくる周辺を歩きます)【講師】北海道大学高等教育機能開発総合センター教授 川初 清典氏			
開催日	1/21(水)	時間	13:00～15:30	
会場	りんくる	申込期間	1/14(水)	
申込み/問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 スtockは無料で貸出 持ち物:上靴(運動靴)、タオル、筆記用具、水、滑りにくい外靴、防寒着など	
電話	72-6123	FAX	-	
			Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 006 市民プール のびのびスイミング教室 泳力検定会</b>				
内容	通常の泳ぎ方のほか、自分にあった泳ぎ方、姿勢矯正法			
開催日	1/23～3/13の毎週金曜(全8回) 2/15(日)	時間	9:45～10:45 10:00～12:00	
会場	市民プール	申込期間	1/5(月)～22(木) 電話予約可 1/15(木)～2/8(日) 所定の申込書に記入し、費用を添えて提出	
申込み/問合せ	市民プール	参加費	6,400円 1,000円	
電話	74-6611	FAX	74-7444	Eメール
				-
<b>No. 007 石狩市体育協会創立50周年記念講演「夢への挑戦」</b>				
内容	リレハンメルオリンピックスピードスケート500m 銅メダリスト 堀井 学 氏の講演です			
開催日	1/25(日)	時間	15:00～16:10	
会場	ガトーキングダムサッポロ(札幌市北区東茨戸)	申込期間	要問合せ	
申込み/問合せ	市体育協会	参加費	無料	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
				i-sports@crocus.ocn.ne.jp
<b>No. 008 太極拳教室</b>				
内容	太極拳教室			
開催日	1/26～3/30の毎週月曜(全10回)	時間	10:00～11:30	
会場	りんくる	申込期間	1/16(金)	
申込み/問合せ	地域包括支援センター	参加費	3,300円(保険料込)	
電話	72-7017	FAX	-	
			Eメール	c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp

<b>No. 009 図書館講座「絵本の選び方」</b>					
内容	絵本の魅力と選び方、子どもに本を与えることの大切さと喜びを学んで、子どもが読書に関心を持つきっかけにしませんか？【講師】ちいさなえほんやひだまり代表 青田正徳氏				
開催日	1/27(火)	時間	10:00～12:00		
会場	市図書館視聴覚ホール	申込期間	申込不要		
申込み/問合せ	市民図書館	参加費	(託児有 要申込 1/20(火)まで)		
		対象・定員	要問合せ		
電話	72-2000	FAX	73-9120	Eメール	-
<b>No. 010 いしかり学のスズメ[石狩原野に豊穡の地を求めて～映画「大地の侍」と講話の会～]</b>					
内容	仙台藩士たちが石狩原野を開拓した苦労を探ります。【講師】坂田 資宏氏(当別町歴史研究専門員)				
開催日	1/28(水)	時間	12:30～16:30		
会場	市民図書館	申込期間	1/14(水)		
申込み/問合せ	市公民館	参加費	400円		
		対象・定員	30人		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>No. 011 ひとまちつなぎ石狩 おいしく得する省エネ教室 冬太り解消講座</b>					
内容	エネルギーの節約と地球に優しい知恵を学びます。【講師】NPO法人北海道グリーンファンド 筋力アップとリラクゼーションマッサージです。【講師】エアロビクスダンス&フィットネスインストラクター山田 泰子氏				
開催日	1/29(木) 1/30(金)と2/6(金)	時間	13:30～15:30 13:30～15:00		
会場	とも花川北コミセン	申込期間	要問合せ		
申込み/問合せ	市民活動情報センター ぼぼらーと	参加費	無料(マイはし持参) 1,000円(2日分)		
		対象・定員	40人(先着順) 20人(先着順・2日とも参加可能な方)		
電話	77-7070	FAX	77-7071	Eメール	center@hitomati-ishikari.net
<b>No. 012 会議の極意 ファシリテーションを学ぶ</b>					
内容	団体活動を進めていく上で、「話し合い」や会議は必要不可欠。そのような場面で、それぞれの思いや意見を効果的に引き出し、合意形成に導くための知識や技術を学び、コミュニケーション能力の向上を目指します。内容:レクチャー「効果的な会議のすすめ方」 演習「会議におけるアイデアの創出・統合」など				
開催日	1/31(土)	時間	13:00～16:30		
会場	市民図書館	申込期間	1/21(水)		
申込み/問合せ	市公民館	参加費	無料		
		対象・定員	25人		
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

## 石狩・学びのスタンプ対象講座(2月～)

<b>No. 013 メタボ予防講座「健康づくり生活改善講座」</b>				
内容	普段の生活と血圧やコレステロールなど生活習慣病との関係を学びます。運動もしますので心地良さを体験しましょう。・生活習慣病や栄養、歯の健康講話、運動実技			
開催日	2/6(金)、13(金)、20(金)、3/2(月) 4日間で1コース	時間	13:30～15:30	
会場	りんくる	申込期間	1/27(火)	
申込み/問合せ	保健推進課	参加費	300円	
		対象・定員	74歳までの市民で、運動に支障のない方20人(先着順)	
電話	72-3124	FAX	-	
<b>No. 014 石狩産大豆で味噌づくり</b>				
内容	準備説明会 仕込み作業			
開催日	2/9(月) 2/12(木)	時間	13:00～15:00 10:00～14:00	
会場	市公民館	申込期間	1/12(月・祝)～30(金)	
申込み/問合せ	いしかり農産物加工グループ連絡協議会事務局 後藤さん	参加費	3,500円(容器・塩は別途)	
		対象・定員	30人(先着順、初心者優先)	
電話	74-6864	FAX	74-6864	
<b>No. 015 介護予防教室「備えあれば嬉しいな～もしも家族が倒れたら～」</b>				
内容	AED救急救命の講和、実技【講師】花川病院 櫻庭衛氏・石狩消防署			
開催日	2/12(木)	時間	13:00～15:00	
会場	花川南コミセン	申込期間	1/30(金)	
申込み/問合せ	地域包括支援センターホットライン21	参加費	無料	
		対象・定員	23人(先着順)	
電話	72-2221	FAX	-	
<b>No. 016 石狩市民講座「萌木」【裁判員制度】</b>				
内容	2009年5月から「裁判員制度」が始まります。有権者の中から無作為に選ばれた人が否応なしに参加を義務付けられます。法律の知識のない市民にはたしてそのような重責が可能なのか。仕事を休んで参加できる人がどの程度いるのか。この制度を専門家に教わります。			
開催日	2/15(日)	時間	13:30～	
会場	花川北コミセンA会議室	申込期間	要問合せ	
申込み/問合せ	笠原さん	参加費	500円	
		対象・定員	要問合せ	
電話	73-6862	FAX	-	

・2月以降分については、現在開催が決まっている講座を掲載しています。

・日時等が変更になる場合もありますので、申込みの際には、申込・問合せ先にご確認ください。