

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（令和2年5月～）

問合せ：いしかり市民カレッジ運営委員会事務局（市公民館内）TEL0133-74-2249

いしかり市民カレッジ主催講座 及び まちの先生企画講座

※ 5～7月開催の次の講座は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期となりました。

《主催講座2》 「石狩浜の漂着物から地球が見える」

《主催講座3》 「縄文遺跡群の世界遺産登録と石狩市の遺跡」

《主催講座4》 「姿勢と歩き方と健康との関連について」

《主催講座5》 「人生100歳時代～100年人生を有意義に生きるために～」

《主催講座6》 「石狩歴史散歩」

《まちの先生企画講座1》 「お家で簡単!ジェルネイル」

《まちの先生企画講座2》 「イチゴを摘んで手作りジャム作り」

☆ 今後の予定につきましては、決定しだいホームページなどでお知らせいたします。

● 体育協会「スポレク出前講座」も市民カレッジの連携講座です。

体育協会職員を派遣して、市民の皆さんの健康体づくりやコミュニケーションを深めるお手伝いをします。

- ◆対象 市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上で構成された団体
- ◆日時 原則平日の10時～17時 ※土日要相談 1回の指導時間は2時間以内
- ◆内容 スポーツ・レクリエーション、体育実技、フィットネス、ダンスなど
- ◆費用 1時間1,000円 ※会場使用料など、講座開催に必要な費用は利用者負担
- ◆申込方法 所定の申込書を希望日の6月前から20日前までに提出（ファクス・メール可）
- ◆申込・問合せ（公財）石狩市体育協会 電話：64-1220 FAX:64-1222 Eメール：i-sports@crocus.ocn.ne.jp

- ◆えりすいしかりネットテレビ番組 えりす いしかり 検索  ※石狩市議会映像 専用サイトで配信中
※石狩市市民生活便利帖 市HPからどうぞ

厚田区地域おこし協力隊今野博之さん卒業インタビュー

マクンベツ湿原のミズバショウ

はまなすの丘公園のヒバリ

※4月末日までのアップ分含む ※スマホで「えりすいしかりFB」も見てね

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程が変更となる可能性がありますので、受講を希望される方は各団体へご確認ください。

5月開催の連携講座



※受講希望の方は、各団体へ直接お申込みください！

| | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|--|--|
| No. 1 土曜日アクトタイム教室 ～ニュースポーツ編～ | | | | |
| 内容 | ①卓球・ボッチャ ②バドミントン・3A(スリーエイ) 講師:千葉裕実氏 | | | |
| 開催日 | ①5/9(土) ②5/23(土) | 時間 | 10時～11時 | |
| 会場 | りんくる(花川北6・1) | 申込方法 | 申込不要 | |
| 申込み/問合せ | 一般社団法人アクト・スポーツプロジェクト | 参加費 | ACT会員:300円 非会員:500円 持ち物:上靴・飲み物・タオル ※ラケット貸出可 | |
| | | 対象・定員 | なし | |
| 電話 | 62・8162 | FAX | — | |
| No. 2 理学療法士によるウォーキングレッスン | | | | |
| 内容 | 歩き続けられる身体づくりを学びます。 講師:理学療法士 高羅 正成氏 | | | |
| 開催日 | 5/18(月)・25(月) | 時間 | 13時30分～15時30分 | |
| 会場 | 学び交流センター(花川北3・3) | 申込期限 | 5/13(水) | |
| 申込み/問合せ | NPO法人 石狩市文化協会 | 参加費 | 500円 持ち物:上靴、飲み物、タオル、筆記道具、動きやすい服装 | |
| | | 対象・定員 | 15人 | |
| 電話 | 75・1288 | FAX | 75・1288 | |
| No. 3 初心者スポーツ教室 テニス | | | | |
| 内容 | テニス教室 講師:日本テニス協会上級指導員 | | | |
| 開催日 | 5/18～10/26の毎週月曜 | 時間 | 19時30分～21時30分 | |
| 会場 | サンビレッジいしかり(新港中央1・701) | 申込期限 | — | |
| 申込み/問合せ | 石狩テニス協会 池田さん | 参加費 | 3ヶ月4,500円(5月、8月に徴収、別途入館料) 持ち物:ラケット、シューズ | |
| | | 対象・定員 | 高校生以上の市内在住・在勤者 初級24名、中級12名 (ともに申込順) | |
| 電話 | 090・2870・4137 | FAX | — | |
| No. 4 ウォー9の日イベント「新緑ウォーク」 | | | | |
| 内容 | 自然を楽しみながら紅葉山南公園まで歩く約6キロのウォーキングです。 | | | |
| 開催日 | 5/19(火) | 時間 | 10時～12時 | |
| 会場 | りんくる(花川北6・1)集合 | 申込方法 | 申込不要 | |
| 申込み/問合せ | 石狩市 スポーツ健康課 | 参加費 | 無料 持ち物:飲み物、タオル、ポイントカード (ポイントカードをお持ちでない方は受付時に交付) | |
| | | 対象・定員 | — | |
| 電話 | 72・6123 | FAX | — | |

| | | | | | |
|-------------|---|-------|--|------|----------------------------------|
| No. 5 | ①普通救命講習Ⅰ ②普通救命講習Ⅱ | | | | |
| 内容 | ① 成人に対する応急手当の知識と技術(心肺蘇生法、AEDの使用・止血法など) ② ①に加え効果測定1時間 | | | | |
| 開催日 | ①昼の部 5/22(金)、夜の部 5/25(月) ②昼の部 5/22(金) | 時間 | ①昼の部:9時～12時 ①夜の部18時～21時 ②昼の部:9時～13時 | | |
| 会場 | 石狩商工会館(花川北6・1) | 申込方法 | 5/19(火)までに電話申込し、申請書提出 ※当日受付不可 | | |
| 申込み/ 問合せ | 一般財団法人 石狩市防災まちづくり協会 | 参加費 | 無料 持ち物:動きやすい服装、筆記用具 | | |
| | | 対象・定員 | 小学5年生以上の市民または市内勤務者 ※夜の部は16歳以上・各20人 | | |
| 電話 | 77・6217 | FAX | 76・6673 | Eメール | machizukuri@bosai-ishikari.or.jp |
| No. 6 | 風車学習会「低周波音などに長期間さらされるとどうなるか？」 | | | | |
| 内容 | 何年も低周波音などを浴び続けると、血管壁が厚くなるなど、生体内ではさまざまな変化が生じる可能性があります。海外研究のDVD視聴により学びます。 講師:石狩湾岸の風力発電を考える石狩市民の会代表 安田秀子氏 | | | | |
| 開催日 | 5/24(日) | 時間 | 13時30分～15時30分 | | |
| 会場 | 花川北コミュニティセンター(花川北3・2) | 申込方法 | 申込不要 | | |
| 申込み/ 問合せ | 石狩湾岸の風力発電を考える石狩市民の会 安田さん | 参加費 | 300円(資料代ほか) | | |
| | | 対象・定員 | — | | |
| 電話 | 090・6211・1602 | FAX | — | Eメール | — |

6月開催の連携講座



※受講希望の方は、各団体へ直接お申込みください!

| | | | | | |
|-------------|--|-------|---|------|---------------------------|
| No. 1 | 令和2年度エンジョイスports教室 | | | | |
| 内容 | エアロビクスと自宅でもできるフットマッサージ、フィットネス用具を使用した筋トレやストレッチ。身体を締めたり、緩めたりして楽しく身体を動かします。 講師:フィットネスインストラクター 山田 泰子氏 | | | | |
| 開催日 | 6/4、11、18、25、7/2、9、16、30(計8回) ※毎週木曜 | 時間 | 19時～20時30分 | | |
| 会場 | B&G海洋センター(花畔337・4) | 申込期限 | 5/25(月) | | |
| 申込み/ 問合せ | 公益財団法人 石狩市体育協会 | 参加費 | 1回500円 持ち物:上靴、飲み物、タオル、動きやすい服装 | | |
| | | 対象・定員 | 市内在住及在勤の方・40人(申込順) | | |
| 電話 | 64・1220 | FAX | 64・1222 | Eメール | i-sports@crocus.ocn.ne.jp |
| No. 2 | 石狩いきいきウォーキングin本町 | | | | |
| 内容 | 弁天会館から石狩灯台を回り、はまなすの丘公園を歩いて戻る往復約6kmのウォーキング。浜辺を歩いてステキな石狩を再発見しませんか? 石狩の特産品が当たる抽選会と温泉入浴も! | | | | |
| 開催日 | 6/6(土) | 時間 | 8時45分～13時30分 | | |
| 会場 | りんくる(花川北6・1)集合 ※会場までバス送迎(現地集合も可) | 申込期限 | 5/22(金) | | |
| 申込み/ 問合せ | 石狩市 スポーツ健康課 | 参加費 | 入浴料(希望者):大人650円、小学生以下350円、65歳以上600円 持ち物:飲み物、タオル、ポイントカード(ポイントカードをお持ちでない方は受付時に交付) | | |
| | | 対象・定員 | 30人(申込順) | | |
| 電話 | 72・6123 | FAX | — | Eメール | — |

| | | | | | |
|--------------|--|-----|---------|---|----------------------------|
| No. 3 | 市民パークゴルフ教室(初心者) | | | | |
| 内容 | 実技・マナーなど 講師:石狩パークゴルフ協会 | | | | |
| 開催日 | 6/8(月) | | 時間 | 13時～16時 | |
| 会場 | 緑苑台パークゴルフ場(緑苑台中央3・602) | | 申込方法 | 6/1(月)までに、緑苑台パークゴルフ場・シーサイドみなくるパークゴルフ場にある申込・受付簿に記入 | |
| 申込み/問合せ | 石狩パークゴルフ協会 事務局長 沢口さん | | 参加費 | 300円 持ち物:クラブ・ボール(100円で貸出可) | |
| | | | 対象・定員 | 30人 | |
| 電話 | 74・0804 | FAX | — | Eメール | — |
| No. 4 | 初心者スポーツ教室 バレーボール | | | | |
| 内容 | バレーボール指導 講師:日本スポーツ協会公認バレーボール指導員 | | | | |
| 開催日 | 6/8～8/3 毎週月曜 | | 時間 | 16時30分～18時 | |
| 会場 | B&G海洋センター(花畔337・4) | | 申込方法 | 5/13(水)までに参加申込書提出 | |
| 申込み/問合せ | 公益財団法人 石狩市体育協会 | | 参加費 | 1人1回100円、別途保険料1人850円 持ち物:運動できる服装、上靴 | |
| | | | 対象・定員 | 高校生以上※最少開催人数6名・20人 | |
| 電話 | 64・1220 | FAX | 64・1222 | Eメール | i-sports@crocus.ocn.ne.jp |
| No. 5 | 石狩市民 手打ちそば教室 | | | | |
| 内容 | 基本的な手打ちそばの知識と技術を習得します。打ったそばはお持ち帰りできます。 | | | | |
| 開催日 | 6月～12月 ※第1土曜(12月は2回、全8回) | | 時間 | 13時～15時 | |
| 会場 | 石狩市公民館(花川北6・1) | | 申込期限 | 5/18(月) | |
| 申込み/問合せ | いしかり手打ちそば同好会 志摩さん | | 参加費 | 年14,400円(支払いは7,200円×2回) 持ち物:エプロン、三角巾、タオル3枚、持ち帰り用容器 | |
| | | | 対象・定員 | 高校生以上・10人(申込順) | |
| 電話 | 090・8273・7702 | FAX | 74・2177 | Eメール | shima.tatsuya.27@gmail.com |
| No. 6 | 大人のプレミアム食育講座(個人向け) | | | | |
| 内容 | 食育講話、給食試食、給食センターの紹介 | | | | |
| 開催日 | 6/23(火)・26(金) | | 時間 | 10時30分～12時 | |
| 会場 | 石狩市学校給食センター(花川北7・1) | | 申込期限 | 6/8(月) | |
| 申込み/問合せ | 石狩市学校給食センター | | 参加費 | 422円 持ち物:筆記用具 | |
| | | | 対象・定員 | 各日30人(申込順) | |
| 電話 | 62-8015 | FAX | — | Eメール | — |

協賛金のお願ひ

いしかり市民カレッジの運営経費は受講料と年会費でまかなわれています。いしかり市民の学びを支援するために協賛金(広告料)としてぜひご協力ください。

- ◆協賛金 一口5,000円/年
年4回発行の「あい風通信」に1年間広告を掲載します。