

春です。新しいこと、始めましょう。

春のエクササイズ教室

ストレッチポールを使用し、身体のゆがみを直し、安眠や疲労回復などのリラクゼーション効果があるエクササイズを中心に行う教室です。その他、自宅で簡単にできる運動を紹介します。

※ストレッチポールとは、一人でも簡単に身体をほぐすことができる運動器具です。



申込み・問合せ 別海町総合スポーツセンター

お申し込みの場合は、氏名、年齢、住所、電話番号をお伝えください。

TEL 75-2882 FAX 75-0418

Eメール sports@betsukai-pf.or.jp

スポーツセンターから

- 期 間 5月13日(水)、15日(金)、20日(水)、22日(金)、27日(水)、29日(金) 計6回
- 時 間 午前10時30分から午前11時30分
- 会 場 町民体育館 2階柔剣道場
- 講 師 田中 こずえ 氏
(バレエエクササイズサークル講師)
- 定 員 20名 (別海町在住の方優先)
※子どもと一緒に参加できます。(各自の責任でお願いします)
- 締切日 5月12日(火)
- 参加料 教室1回につき一般100円、65歳以上50円
その他、施設利用料がかかります。
※体育館のシーズン券を利用できます。
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物

郷土資料館だより ふるさと講座・歴史系 第1回目

歴史の道を歩く～江戸時代のノツケ! 野付通行屋・番屋跡遺跡を訪ねる～

道内でも珍しい江戸時代の遺跡を訪ねます。また、野付半島の春の息吹も感じられることと思います。

- 日 時 4月19日(日) 午前9時30分から午後1時
- 場 所 野付半島(集合は野付半島ネイチャーセンター2階)
- 講 師 郷土資料館 主幹 石渡 一人 ■定 員 30名
- 申込み 電話かFAX、Eメールにて氏名と電話番号を4月16日(水)までにご連絡ください。
- 参加料 100円(保険料)
- その他 長靴を必ずご着用ください。草分け道や海岸を5kmほど歩きます。



野付通行屋跡遺跡 (1999年撮影)

4月の休館日 4日、5日、13日、18日、19日、27日、29日

5月の休館日 2日～6日、11日、16日、17日、25日、30日、31日

問合せ／郷土資料館

TEL・FAX 75-0802

Eメール kyoudo@betsukai.jp

まるまる 協力隊の〇〇な話



高橋 秀明

このオフィスを協力隊のさらなる活動の場に使いたいと考えています。オフィスの名前は「Ushika(うしか)」です。私が初めて別海町に来た時に見て驚いた「うし」と「しか」をくっつけた名前です。

「何をしているの?」とよく聞かれますが、このオフィスのテーマは「町とのふれあい」です。もっと地域の方と協力隊がふれあうことができる場になればと思っています。

例えば…こんなイベントがあるから手伝いに来ない?

・こんな集まりがあるから参加してみない?

・こんなことしたいけど一緒に考えてほしい など

どんどん話し掛けてください。皆さまのお越しをお待ちしています。

地域おこし協力隊からのお知らせです。

このたび「交流館ぷらと」キヨスク跡地にて、地域おこし協力隊のサテライトオフィスを開設しました。



4月のUshikaのオープン日は
2日、3日、9日、10日、16日、17日、23日、24日、30日です。

※勤務状況の変更などで急きょ変更する場合があります。