

## ファイターズ スポーツキャラバン in 富良野

9月22日(金)～24日(日)

富良野市  
開庁120周年記念事業



© H.N.F.

### 鶴岡慎也さんトークショー & お楽しみ抽選会

9/22(金) 18:00 - 19:30 複合庁舎サンエーホール

北海道日本ハムファイターズ OB 鶴岡慎也さんのトークショーとお楽しみ抽選会が開催されます。ダンスタイムにはファイターズガール、抽選会にはB・Bもステージに登場します。お楽しみ抽選会ではサイン色紙(松本剛選手、万波中正選手)やファイターズグッズ、オリジナルラベルふらのワインのほか、鶴岡慎也さん、ファイターズガール、B・Bとの写真撮影などを用意しています。

- 来場には抽選券付き入場券が必要です。抽選券付き入場券は、複合庁舎1階総合窓口で配布しています。希望する人は早めにお越しください。
- 当日は駐車場が大変混雑することが予想されますので、家族・友人の方と乗り合わせや徒歩、自転車などでの来場にご協力をお願いします。



北海道日本ハムファイターズOB  
鶴岡 慎也さん



ファイターズガール  
辻 菜穂子さん



ファイターズガール  
鈴木 穂乃花さん

#### ①スポーツ体験教室

富良野市西中学校体育館 など

ラグビー、サッカー、野球体験を通じて、スポーツの楽しさを実感しよう

①～③の受付は終了しました。

イベントの詳細は市ホームページ  
をご覧ください。

#### ②ダンス教室

9/23(土) 13:30～14:20  
複合庁舎文化会館

ファイターズガールと一緒にYMCAや  
キツネダンスを踊ります。

#### ③ダンササイズ

9/23(土) 14:30～15:30  
複合庁舎文化会館

ファイターズガールと一緒に  
ダンササイズで体を動かします。

ファイターズスポーツキャラバン in 富良野実行委員会 問合せ コミュニティ推進課 ☎ 39-2311

## 困ったときの相談窓口

相談は無料です。相談日や時間の変更になる場合があります。事前に電話で確認のうえ利用してください。



### 暮らしの悩み

市民相談室  
☎ 23-1235

相続、離婚、人権、近所のトラブルなどの生活相談  
月～金 9:30～16:30

弁護士による無料法律相談  
要予約  
10/8日 11:00～15:00

国・道・市の仕事に対する要望、意見などの行政相談  
10/16日 10:00～15:00  
10/23日 10:00～15:00

### 健康相談

保健医療課  
☎ 39-2200

妊産婦、乳幼児から成人までの健康相談  
月～金 8:30～17:15

母子手帳交付・来所相談は電話予約してください。

### 富良野保健所

☎ 23-3161

こころの健康相談  
思春期こころの健康相談(医師による定例相談)  
要予約  
10/2日 14:00～15:00  
10/16日 14:00～15:00

### 女性の健康相談

要予約  
10/5日 10:00～16:00

肝炎検査、HTLV-1、梅毒検査、骨髄バンク登録  
要予約  
10/18日 11:00～14:00

### 消費生活センター

☎ 39-1166

商品やサービスなどの消費生活に関する苦情、問合せ、相談  
月～金 9:00～16:00

### コミュニティ推進課

☎ 39-2311

DV相談  
月～金 8:30～17:15

### 子ども未来課

☎ 39-2223

ひとり親家庭の養育、経済上の相談  
月～金 8:30～17:15

### 子どもの悩み

北海道小児緊急電話相談  
☎ 011-232-1599  
または# 8000

月～土 19:00～23:00 (夜間)  
祝日・年末年始は休み

### 子育て支援センター

☎ 39-2335

育児の相談  
月～金 8:30～17:15

### 教育振興課

☎ 39-2320

心身障がい、経済事情などの就学相談  
月～金 9:00～16:00

### 適応指導教室

☎ 39-2320

不登校、いじめの相談  
月～金 9:00～16:00

### 家庭児童相談室

☎ 39-2223

子どもの虐待、しつけ、養育の相談支援  
月～金 8:30～17:15

### 高齢者の相談

地域包括支援センター  
☎ 39-2255

介護保険、認知症、高齢者の総合相談  
月～金 8:30～17:15

### 市民課医療年金係

☎ 39-2310

国民年金の相談  
月～金 8:30～17:15

### 旭川年金事務所

☎ 0166-25-5606

旭川年金事務所の出張相談  
要予約  
10/5日 10:00～16:00

### その他

社会福祉協議会  
☎ 39-2215

生活資金の相談  
月～金 8:30～17:15

### 商工会議所

☎ 22-3555

創業・一日公庫相談会  
10/25日 11:00～16:00

### 福祉課

☎ 39-2211

障がい者虐待・差別解消の相談  
月～金 8:30～17:15

### 自動車運転免許証更新時講習

10/5(木) 優良 13:00 一般 14:00  
10/10(火) 違反 13:00  
10/13(金) 優良 13:00 一般 14:00  
10/24(火) 違反 13:00

【ところ】 人材開発センター 日程が変更する場合があります。  
【問合せ】 交通安全協会 ☎ 22-0110

### 子ども相談支援センター

学校に行きたいのに行けない…ひとりで悩まず相談しよう  
☎ 0120-3882-56 (無料、毎日24時間対応)

### マイナンバーカードの夜間窓口(9月30日まで)

交付・電子証明書更新・記載事項変更など、マイナンバーカード全般の手続きができます。マイポイントの手続きはできません。  
〈開設日〉第2・4水曜日 17:15 - 18:30 まで(平日のみ)  
〈場所〉複合庁舎1階 総合窓口 ☎ 39-2301

### 乳幼児健診・相談

10/11(水) 4カ月児健診(令和5年4月生まれ)  
10/17(火) 7カ月児健診(令和5年1月生まれ)  
10/18(水) 3歳児健診(令和2年8月生まれ)  
10/24(火) 1歳6カ月児健診(令和4年2月生まれ)

【ところ】 保健センター 対象者には個別に案内します。  
【問合せ】 保健医療課 ☎ 39-2200

### 今月の納期

10月2日(月)

固定資産税3期  
国保3期、介護保険料3期、  
後期高齢者医療保険料3期

### 人口・世帯数(8月末現在)

	人口	男	女	世帯
富良野市	19,982 (-2)	9,426 (-12)	10,556 (10)	10,607 (12)
内				
富良野	17,681	8,339	9,342	9,415
山部	1,670	775	895	910
東山	631	312	319	282

※外国籍住民 407人(+31)を含む。( )は前月比

# 事前予約制 マイナンバーカード関係手続きのための 窓口延長について

マイナンバーカード受取り手続き窓口延長をこれまで第2・第4水曜日に実施してきましたが、令和5年10月1日から予約制で平日いつでも可能になります。

## ▶予約可能な日時・手続きの場所

日時/開庁日(平日) 17:15 - 18:30  
場所/複合庁舎2階 市民課戸籍住民係  
※複合庁舎正面玄関に予約時間にお越しください

## ▶取扱業務

- マイナンバーカードの申請・交付
- マイナンバーカードの券面事項更新(住所・氏名の変更など)
- 暗証番号の変更・再設定
- 電子証明書の新規発行・更新
- その他マイナンバーカードにかかる諸手続き

※マイナンバーカード関係以外の業務は取り扱いできません。  
※マイナンバーカードの申請・交付には必ず本人が窓口までお越しください。なお、15歳未満の方や成年被後見人の方は、その法定代理人(親権者)も一緒にお越しください。

## ▶予約方法

電話・メール・申込フォームのいずれかの方法で、予約受け取り日の5営業日前までに、受け取り希望日時、カードを受け取る本人の住所・氏名・生年月日・電話番号、代理受け取り有無を連絡してください。申し込み後、市民課から日程確認の連絡をします。※希望された日時に対応できない場合があります。

## ▶予約先 市民課戸籍住民係

☎ 39 - 2301

メールアドレス  
simin-all@city.furano.hokkaido.jp

申込フォーム  
https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=8ZoqqWl7



おすすめの1冊

## レトロ包装シール・コレクション (上ヶ島オサム/グラフィック社)

大正から昭和前期まで、商店やデパートでは紙袋や包装紙を留めるために使われていた「封緘紙(ふうかんし)」と呼ばれる紙製のシール。個性溢れるデザインが施された封緘紙約900枚を、業種別に紹介します。

## 図書館特別整理休館のお知らせ

年に一度の蔵書点検を行うため、9月26日(火)～29日(金)まで休館します。休館中の図書返却は、ブックポストを利用してください。CD・DVD・市外図書館から借りた本はポスト返却ができませんので、開館時にカウンターへ返却してください。9月30日(土)は通常どおり午前9時から開館します。

# 図書館

☎ 22 - 3005



## 10月の休館日(毎週月曜休館)

2月・9月・16月・23月・30月  
10(火) 祝日振替休館日  
27(金) 月末整理休館

開館時間  
火(水) 10:00 - 18:00  
土(日) 9:00 - 17:00



- さみしい夜にはペンを持って/古賀史健
- ドゥルガーの島/篠田節子
- わたしたちに翼はいらない/寺地はるな
- はっぱのほん/いわさゆうこ
- ちいかわひらめきパズルブック/ナガノ
- まねっこカメレオン/リト

## えいごのおはなし会 (10:30～)

とき 9/24(日) ところ 2階 多目的ホール

## どんぐりおはなし会 (毎週水曜日 15:00～)

とき 9/20(水)・10/4(水)・10/11(水)・10/18(水)  
ところ 1階 読み聞かせ室

## 土曜日のおはなし会 (第2土曜日 10:30～)

とき 10/14(土) ところ 2階 多目的ホール

## 教養講座

# きもの着装教室

水曜日

ところ ふれあいセンター 定員 8人  
参加料 無料(全12回) 時間 19:00 - 21:00  
講師 高田祐子さん

10月	11日(水)	18日(水)	25日(水)
11月	1日(水)	15日(水)	22日(水)
12月	6日(水)	13日(水)	20日(水)
1月	10日(水)	17日(水)	24日(水)

対象 市内に居住または勤務する  
15歳～64歳の労働者(学生不可)

募集期間 9/21(木)～29(金) ※先着順

申込み ふれあいセンター(9:00 - 17:00)  
☎ 22 - 2001 ※土日祝は除く



## ふらっとからの お知らせ

### 「ベブースイミング」が 便利になります

10月度の授業から、ベブースイミングがフリー出席制となります。水曜日・土曜日どちらの授業にも回数制限なく参加いただけます。ぜひ、ご利用ください。

毎週水・土 11:00～12:00 月会費3,700円

### 第3回水中公園 「ジャンボ滑り台」開催

9月23日「秋分の日」に第3回水中公園「ジャンボ滑り台」を13:00～14:00に開催します。対象は小学生以上で、施設利用料のみで参加できます。

問合せ 中心街活性化センター ふらっと  
☎ 22 - 5050

## 博物館情報

### 知ろう、語ろう、昔の道具

昨年度収蔵した資料を展示するミニ企画展。今回の展示物の目玉は麓郷の高岡桶店から寄贈され桶屋の道具です。出入り自由。年輩の方はもちろん、昔の暮らしのを知りたい若い方やちびっ子も歓迎です。10月14日(土) 10時から、担当学芸員の解説を聞きながら、「これ、便利だったね～」「それ、何に使うの?」「こうやるのき!」と、語り合うイベントを開催します。

とき 解説イベント 10/14(土) 10:00  
観覧期間 9/30(土)～10/15(日)  
9:00 - 17:00 月曜休館

ところ 富良野市博物館 ※無料

申込み 不要ですのでいつでもお越しください

問合せ 博物館 ☎ 42 - 2407

## 市民講座

### 子どもに学ぶ! 家庭教育セミナー 『心の癖を知って悩みのタネを幸せのタネに』

いま抱えている子育てのストレスや悩みを、親子と一緒に成長していくための「幸せのタネ」にする。そんな「ものの見方」について考えてみましょう。

とき 9/27(水) 10:00 - 12:00

ところ 保健センター 1階

定員 先着20人 ※参加無料  
(子どもと一緒に参加できます)

講師 本郷博子さん  
(道北家庭教育研究グループクリーミーママの会)

持ち物 筆記用具

申込み 9/20(水)までに電話で申込みください

問合せ 教育振興課 ☎ 39 - 2318



# 令和5年秋開始 新型コロナワクチン接種のお知らせ

対象者	
①65歳以上の方、または基礎疾患のある方	努力義務の対象となります。 ※努力義務とは「接種を受けるよう努めなければならない」というものです。努力義務があってもワクチン接種は強制されず、本人の意思で接種を受けることになります。
②上記以外の生後6ヵ月以上の方	努力義務の対象ではありませんが、接種機会を提供します。

使用するワクチンと接種間隔
オミクロン株 XBB.1.5 対応 1 価ワクチンを、前回接種日から 3 か月以上経過後に 1 人 1 回接種できます。

接種券の発送時期（予定）	
75歳以上で令和5年春に接種した方	----> 9月19日(火)から順次発送します。
64歳以下の基礎疾患を有する方で令和5年春に接種した方	----> 9月19日(火)から順次発送します。
65歳～74歳で令和5年春に接種した方	----> 接種日程が決定次第順次発送します。
12歳～64歳でオミクロン株ワクチンを接種している方	----> 接種日程が決定次第年代別に順次発送します。
5歳～11歳でオミクロン株ワクチンを接種している方	----> 9月19日(火)から順次発送します。
初回接種を終了した生後6ヵ月～4歳の方	----> 10月2日(月)から順次発送します。

※左記以外の方でこれまでに発行された3～6回目の未使用の接種券がある方は、今回の接種でそのまま使用できます。紛失した場合は保健センターまで連絡してください。

集団接種	個別接種
<b>接種会場</b> 富良野協会病院 <b>実施日</b> 10月5日(木)から20日(金) ※平日のみ <b>受付時間</b> 平日13時から15時30分 <b>予約方法</b> ①市ホームページからWeb予約 ②予約受付窓口または保健医療課へ直接電話で予約（平日9時～17時） ※ワクチンは5・6日はモデルナ社、10日～20日はファイザー社製を使用します。	<b>接種会場</b> ①ふらの西病院 ☎23-6600 ②かわむら整形外科 ☎22-4341 <b>※実施日・受付時間は直接問い合わせください。</b> <b>予約方法</b> 各医療機関に直接電話で予約してください。 ※ワクチンはモデルナ社製を使用します。

- 国からのワクチン供給数量が限られていることから、秋開始接種は春開始未接種の高齢者、春開始接種を受けている75歳以上の高齢者・高齢者施設の入所者・64歳以下の基礎疾患を有する方を優先して実施します。
- 春開始接種を集団接種で実施している高齢者の方及び春開始未接種で秋接種希望の連絡を受けている高齢者の方には、今回の接種日程を指定してご案内します。
- 上記以外で秋接種の集団接種を希望する高齢者の方は、各自で予約してください。
- 10月23日以降の集団接種の日程は、10月中旬以降のワクチン供給が不明なことから未定です。
- 生後6ヵ月～4歳及び5歳～11歳の接種については、市ホームページでお知らせします。

富良野市新型コロナワクチン電話予約受付窓口 ☎56-7688 保健医療課 ☎39-2200

## ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは「子育ての援助をしてほしい」という人（依頼会員）と「子育てのお手伝いをします」という人（提供会員）が会員になって、地域ぐるみで子育てを応援しようという事業です。提供会員（有償ボランティア）を育てるための養成講習会を開催しますので、子育て未経験の方も、子育てをひと段落した方も、一緒に学んで子育てを応援しませんか。

<b>場 所</b>	図書館（11/10 保健センター）
<b>参加費</b>	無料
<b>対 象</b>	子育てを応援していただける方
<b>その他</b>	1講習単位で受講できます。託児付き

### ▶申込み・問合せ

富良野市  
ファミリー・サポート・センター  
☎080-5834-1885  
✉fms.furano@ezweb.ne.jp

10/26 (木)	9:00-12:00 13:00-15:00	事業を円滑にするために・保育サービスを提供するために・安全、事故
10/31 (火)	10:00-12:00 13:00-15:00	心の発達とその問題
11/2 (木)	10:00-12:00	保育の心
11/8 (水)	10:00-12:00 13:00-16:00	身体の発育と病気 子どもの栄養と食生活
11/9 (木)	10:00-12:00 13:00-15:00	小児看護の基礎知識①②
11/10 (金)	10:00-12:00	子どもの遊び（実習）
11/14 (火)	13:00-15:00	子どもの世話

## 市道東7線道路 通行止めのお知らせ

農業用水路（管水路）の入れ替え工事のため、下記期間において通行止めを行います。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。



問合せ 旭川開発建設部 富良野地域農業開発事業所  
☎080-6066-9151（現場代表）

## 富良野都市計画用途地域 の変更について（縦覧）

富良野スポーツセンターの位置する桂木町地区は第一種住居地域に指定されています。当該地区は、今後も公共性の高いスポーツ施設が集約する区域とすることから、現状の規模に見合った用途地域とするため第二種住居地域への変更しようとするものです。※くわしくは公表場所で確認ください。

- ▶縦覧・意見提出期間 10/24(火)～11/6(月)まで
- ▶原案(全文)の公表場所 都市建築課窓口
- ▶意見提出方法 ● 封書、ファクシミリ、電子メール(様式自由)、録音テープ、直接提出のいずれか  
● 担当窓口へ直接提出(郵送可)  
● 意見提出者は、住所・氏名を記入のこと

▶意見提出先(問合せ先) 建設水道部都市建築課  
〒076-8555 富良野市弥生町1番1号  
TEL 39-2316 FAX 23-2124  
E-mail kenchiku-ka@city.furano.hokkaido.jp

### 「北の国から」ふらの大収穫祭 ボランティアスタッフ募集

交代制でのイベント補助、駐車場整理にご協力いただけるボランティアを募集しています。

**とき** 10/1(日) 9:00 - 17:00

**ところ** 麓郷「拾って来た家」

**対象** 20～60歳で会場まで直接来れる方

**申込み** 9/25(月)までに電話、またはメールで富良野自然塾まで申込みください。  
※申込人数によってはお断りする場合があります。



**問合せ** 富良野自然塾  
☎ 22 - 4019

### 第16回富良野森の朗読 10分間劇場

朗読と音楽のコラボレーション。9人の朗読者がそれぞれ10分間の朗読を行います。入場は無料です。

**とき** 10/8(日)  
13:30 (開演 13:00)

**ところ** 文化会館サンエーホール

**問合せ** 富良野メセナ協会(篠田)  
☎ 090-2074-7628

### 2023年アメリカ・ハワイ 火災救援金

2023年8月8日よりハワイのマウイ島で発生した山火事にて甚大な被害が発生しました。日本赤十字社富良野市地区では、被災された方々を支援するために救援金を募集します。市民の皆さまのご協力をお願いします。

**▶義援金名** 2023年アメリカ・ハワイ火災救援金

**▶募集期限** 10月31日(火)

**▶受付方法**

①郵便振替(手数料免除)

【口座番号】00110-2-5606

【加入者名】日本赤十字社  
(ニホンセキジュウジヤ)

※通信欄に「2023年アメリカ・ハワイ火災救援金」と明記

②窓口へ直接

日本赤十字社富良野市地区窓口  
(複合庁舎2階 ⑥番窓口 福祉課)

**問合せ** 福祉課 ☎ 39 - 2211

### Takka。Bag 展 ~そろそろ、旅に出かけませんか?~

革と畳のヘリを使った世界にひとつだけのBagです。

**とき** 10/9(月)まで 2(月)、3(火)は休み  
10:30~16:00  
※9(月)のみ  
10:30~14:00

**ところ** 喫茶・ギャラリーあかなら

**問合せ** ☎ 090-6219-1400(高尾)

### R38 富良野 「小さな森」計画参加者募集

旭川開発建設部富良野道路事務所では、R38 富良野「小さな森」計画の参加者を募集しています。道路景観や沿道環境の保全のため、木の苗づくりと、旭川十勝道路で植樹を行います。

**とき** 10/14(土) 9:00 - 12:00  
8:50 複合庁舎前集合

**定員** 先着 20人

**申込み** 10/5(木)までに電話で申込みください

**問合せ** 旭川開発建設部富良野道路事務所 ☎ 23 - 3171

### 秋の環境美化運動

10/1(日)~10/31(火)

町内会・各種団体などで、道路・公園・花壇・資源回収ステーション周辺などを清掃する方に、環境課でゴミ袋を無料で提供しています。きちんと分別し、それぞれの資源回収ステーションに排出してください。

**問合せ** 環境課 ☎ 39 - 2308

### 第4回布の手作り展

**とき** 10/5(木)~7(土)  
10:00 - 16:00

**ところ** 複合庁舎文化会館会議室C

**問合せ** ☎ 090-7514-4395(及川)

### ナイターバレーボール大会

**とき** 11/6(月)~翌2/29(木)  
19:00 - 21:00

**ところ** 【月・木】富良野小学校

**参加料** 1チーム 10,000円

**その他** 10/13(金)19:00からスポーツセンター会議室で代表者会議を行いますので、必ず代表者1人~2人の出席をお願いします。

**申込み** 10/10(火)までに申込フォームから申し込みください。  
<https://forms.gle/tBXuPVWjAGQ2Qoub8>



**問合せ** ナイターバレーボール大会事務局(馬場)  
☎ 080-1663-8696

### 水道料金・下水道使用料の 適格請求書について

令和5年10月から消費税のインボイス制度が始まります。上下水道課では毎月の検針時に投函している検針票とは別の様式で適格請求書を用意しています。送付を希望される方は上下水道課まで連絡してください。適格請求書は1年分をまとめて送付します。

**問合せ** 上下水道課  
☎ 39 - 2317

### 第3回赤い羽根 チャリティーカラオケ大会

富良野市赤い羽根共同募金チャリティーカラオケ大会実行委員会の主催でチャリティーカラオケ大会を開催いたします。当日はキッチンカーも出店されますのでぜひお越しください。

**ところ** 9/30(土)  
9:30開場 10:00開演

**ところ** ふれあいセンター軽運動室

**出場者** 市民・市内各老人クラブ代表者

**その他** ●入場の際は500円の募金をお願いします  
●上靴・外履き入れを持参ください

**問合せ** 共同募金委員会  
☎ 39 - 2215

### 9月24日から9月30日は 結核予防週間 ~長引く咳、微熱に注意!!~

結核の症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが続く、タンが出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は結核が原因の場合もあります。気になる方は早めに医療機関を受診しましょう。

**▶相談窓口** 富良野保健所健康推進課健康支援係  
☎ 23 - 3161

### 楽しみながらあなたにでも できる東洋体操

生命の貯蓄体操は、東洋医学の力で身体の芯(インナーマッスル、関節、内臓)を整える体操です。「首・肩こり・ひざ痛・腰痛」など、種々の病状や身体の不調などに効果が期待される講習会にぜひ参加し、体感しましょう。

**ところ** 10/6(金)  
13:00 - 15:00

**ところ** 保健センター 検診室

**参加料** 無料

**講師** 工藤 晴美さん(生命の貯蓄体操旭川支部支部長)

**持ち物** 運動しやすい服装・バスタオル・筆記用具

**その他** 市内2会場で週1回体操教室も行っています。見学希望の方はお問い合わせください。

**問合せ** 生命の貯蓄体操富良野連絡所 ☎ 23 - 4611

### ふらのワインハウス 休館のお知らせ

施設メンテナンス・ボイラー清掃などのため下記の期間休館します。

- 11/1(水)~11/30(木)
- 10月・12月・令和6年1~3月の毎週火曜日

### シニア向け "一番身近な" 健康運動教室 ふまねっと

自主練習会は「ふまねっとサポーター」の練習のために行っていますが、一般の方も参加(見学)できます。参加申込は不要です。

☑地域包括支援センター  
☎ 39 - 2255

2(月)	10:00	山部支所
3(火)	10:00	桂木児童センター
4(水)	13:30	南コミセン
10(火)	10:00	栄町コミセン
10(火)	10:00	東部児童センター
11(水)	10:00	麻町児童センター
16(月)	10:00	複合庁舎文化会館
18(水)	13:30	南コミセン
20(金)	14:00	西コミセン
24(火)	10:00	東部児童センター
25(水)	10:00	東春コミセン
25(木)	13:00	自主講習会 複合庁舎文化会館
30(月)	10:00	北の峰コミセン



お茶を飲みながら気軽におしゃべりする「集いの場」です。認知症の方やその家族など、誰でも参加できます。専門員による相談対応やミニ健康講座、レクゲームもあります。(参加無料)

### オレンジカフェ お茶処すきっぷ

**とき** 9/24(日) 10:00-12:00

**ところ** サポートステーションすきっぷ  
地域交流スペース麻町(西麻町1-3)

**問合せ** 富良野あさひ郷 ☎ 23 - 1691

### 寿光園 ☎42-2729

3(火) 14:00  
シニアヒップホップ

10(火) 14:00  
生活習慣病予防

17(火) 14:00  
コンディショニングサポート

24(火) 14:00  
スローエアロビク

31(火) 14:00  
シニアヒップホップ

### 各教室 60分間

※印の教室は90分間

### 老健ふらの ☎23-3933

4(水) 11(木)

18(水) 25(水)

14:00

頭も体も元気  
モリモリ体操

### すまいるふらの ☎22-2123

5(木) 12(木)

19(木) 26(木)

9:00  
ふまねっと運動

10:00  
ちょこっと運動

31(火) 13:30  
いのちとこころの保育

### 65歳からの 介護予防教室

かわむら整形外科 ☎22-8888

5(木) 12(木)

19(木) 26(木)

16:00  
コツコツ教室

ふらの西病院 ☎23-6600

毎週水曜日 9:30  
食事相談会

8(日) 10:00  
ふまねっと

14(土) 10:00  
心と体の相談会

15(日) 10:00 ※  
介護予防体操教室

20(金) 16:00  
運動機能評価

22(日) 10:00  
ルディックウォーキング

