

# 秋冬限定！『ハッピーヨガ』第3期から始まります！

## 第三期レッスンプログラムのご案内

レッスンプログラム名	開始日	開催曜日	回数	開催時間
新：ハッピーヨガ	10月7日	毎週水曜日	全11回	14:00～15:00
エアロビクス	10月7日	毎週水曜日	全11回	19:30～20:30
初級水中ウォーキング	10月8日	毎週木曜日	全11回	11:00～11:45
中級水中ウォーキング	10月8日	毎週木曜日	全11回	14:00～14:45
アクアビクス	10月9日	毎週金曜日	全11回	14:00～14:45
ボクササイズ	10月9日	毎週金曜日	全11回	19:30～20:30
チェアビクス	10月10日	毎週土曜日	全11回	11:00～12:00

※会場の都合により日時が変更になる場合がありますのでご了承下さい

【申込み場所】 日高町役場 保健福祉課 電話 01456-2-6183 (土・日曜日は除きます)

とねっこ館 電話 01456-2-2221 (月曜日は除きます)

【申込期間】 9月25日(金)～10月5日(月)

【参加料】 レッスンプログラム1本につき500円

【スポーツ安全保険料】 65歳以上 820円、18歳以上65歳未満 1,620円

## 期間限定レッスン『ハッピーヨガ』のご案内

「最近疲れやすい」、「体力が落ちた」、「でも運動は億劫で」、そんな方に朗報です！

とねっこ館で10月から始まる『ハッピーヨガ』は、ゆったりとしたペースで、様々なポーズを呼ばに合わせに行い、自分自身でリラックス状態に導いていくエクササイズです。

やさしいポーズから無理なく進めていきますので、初めての方も大丈夫！

運動不足になりがちな冬を活動的にすごせるよう、心と体をリセットしませんか？

○期間：第3期(10月～12月)、第4期(1月～3月)

○曜日、時間帯：毎週水曜日、14:00～15:00

○場所：とねっこ館研修室(トレーニングジムの隣室)

○料金：参加料とスポーツ安全保険料が必要です。

(ページ上の第3期レッスン案内を参照)

※第2期まで開催致しましたプールレッスン『初級アクア』は、第3期～第4期の6ヶ月間は、お休みさせていただきます。

## 10周年記念イベント「とねっこまつり」開催！！

### 10月3日（土）とねっこの湯 学生寄席開催

■出演：北海道大学落語研究会 ■時間：17時00分～

■場所：とねっこの湯 とねっこ館研修室 ■入場料：とねっこの湯入浴料にて

### 10月4日（日）とねっこまつり開催

■時間：10時00分～15時00分 ■場所：とねっこの湯 とねっこ広場特設会場

- ・日高町特産品販売
- ・北海道警察音楽隊、カラーガード隊がやって来る。  
カラーガード隊のフラッグ演技、音楽隊員のダイナミックな隊形変換をお楽しみください。
- ・クレヨンしんちゃんクイズ大会（2回公演）  
しんちゃんの出すクイズ、とけるかな？よいこのみんなあつまれ！
- ・ふかがわ導運 手相占い漫談トークショー  
テレビでおなじみ、あなたの運勢は！
- ・Mrプイプイ マジック・ジャグリングパフォーマンスショー
- ・フリーマーケット  
管内最大？札幌からフリマーが沢山やって来る！その数50店？掘り出し物を見つけよう。
- ・特産品を使った鮭チャンチャン焼き、200名無料提供
- ・とねっこの湯100回分入浴サービス券があたる抽選会！  
その他豪華景品多数！（抽選券付きチケットをご購入下さい。）
- ・豪華景品入り紅白もちまき
- ・お得な抽選券付きチケット発売中（350円×3枚 ¥1,000円）  
10月3、4日に限りチケットにて入浴できます。

# おかげさまで、10周年！

## 日高山脈館開館10周年記念事業「日高の地質を歩く」

日高山脈は、日高側のプレートと十勝側プレートがぶつかって、ぶつかったほう（十勝側）がめくれあがってできたため、日高山脈はもとより、日高山脈のふもとに位置する日高地区も世界的にもめずらしい地質をしています。その世界的にもめずらしい地質のうち、ぶつかられた方（日高側）の地質を、講師の先生をお招きし、詳しい解説を聞きながら、バスで見学します。

※ 小雨決行ですが、当日または前日の天候等により、見学ポイント変更の可能性があります。

※ 荒天時は、見学を取りやめ、講師による講演会を行います。天候如何にかかわらず、日高山脈館へお越し下さい。

日時：平成21年10月4日（日）9：30～16：30

場所：日高山脈館に集合

講師：加藤 孝幸氏（アースサイエンス株式会社）

（50音順）川村 信人氏（北海道大学大学院理学研究院）

中川 充 氏（産業技術総合研究所北海道産学官連携センター）

参加料：無料

準備：昼食、飲み物、ハイキングのできる程度の服装、筆記用具、長靴（推奨）、雨具（小雨決行）

人数：35人

対象：小学生高学年以上（高学年未満は保護者同伴でお願いします。）

〆切：10月1日（木）

特典：日高の地質がわかる！冊子をプレゼントします。

当日にお配りしますので、解説を書き込みさらに詳しいオリジナルのものにさせていただければと思います。

申込先：日高山脈館（担当 東）01457-6-9033

# 日高山脈館