

移動町長室を開催します



豊かで活力に満ちた地域社会の実現と協働のまちづくりを推進するため、「移動町長室」を開催します。

お誘い合せのうえ、ご意見や要望などあなたの「声」をお聞かせください。

地区名	開催日	時間	場所
北落合	11月27日(水)	午後2時00分	北落合除雪管理センター
落合	11月27日(水)	午後6時30分	落合地区多目的センター
幾寅・東鹿越	11月26日(火)	午後6時30分	役場2階大会議室
金山	12月2日(月)	午後6時30分	金山地区コミュニティセンター
下金山	11月25日(月)	午後6時30分	下金山地区多目的センター

○企画課広報統計係 ☎52-2115

広報みなみふらの

お知らせ版

2013.11.1

No. 292

骨盤底筋体操講習会のご案内

年齢とともに膀胱や尿道、直腸や子宮などお腹の臓器を支えている“骨盤底筋”が弱り、尿漏れや尿失禁、臓器脱などの原因になることがあります。

骨盤底筋のしくみや、尿漏れなどの予防のための体操について講習会を開催します。年齢に関わらずどなたでも参加できます。

- ◆とき 11月26日(火) 10時00分から11時40分まで
- ◆ところ 保健福祉センターみなくる 2階研修室
- ◆内容 講話及び実技
「骨盤底筋体操～自分でできるからだのメンテナンス」
講師：健康運動指導士 角幡 和子氏
- ◆持ち物 筆記用具・水分補給用の水・体操時に床に敷くバスタオル（ヨガマット等でも可）
※動きやすい服装、靴（かかとの低い靴）でお越しください。
- ◆参加費 無料
- ◆共催 北海道富良野保健所・南富良野町

○申込先 保健福祉課保健指導係 ☎52-2211 FAX 39-7020

第1回みなみふらのカップカーリング大会

- 日時 11月23日(土)・24日(日) ※23日9時開会式、24日14時終了予定
※Aリーグ(初心者対象)は23日(土)のみで終了します。
- 会場 空知川スポーツリンクス
- 対象 5歳以上
- 参加費 100円(ワンドリンクサービス付)
- 競技方式 2リーグに分かれて試合を行い、それぞれの優勝チームを決定します。
◇Aリーグ～初心者リーグ(2エンド)
※始めて2年未満の方が対象、ゲームが不安な方にはサポートスタッフが付きまます。
◇Bリーグ～経験者リーグ(4エンド)
※始めて2年以上の方が対象。
- 申込方法 個人またはチームで11月16日(土)までにお申し込みください。

●申込み・問い合わせ先：みなみふらのSHCクラブゆっく(担当：金村) ☎53-2171