

小中学生体力づくり教室(ウェイトリフティング)

対象 小学3年～中学生
日時 5月21日(土) 10時
会場 北海道栄高校 ウェイトリフティング場
内容 「筋肉トレーニング」というと、子どもには不向きという印象がありますが、小学高学年から中学生の時期は、運動能力が生涯で一番高められる時期です。教室では体づくり運動(ジャンプ・腹筋・背筋トレーニング)に加え、ウェイトリフティングにも挑戦します。

参加費 300円(保険料など)
持ち物 運動靴、タオル、ドリンク
主催 GENキングしらおいクラブ
申し込み 下記に電話。
詳細 町総合体育館
 ☎82-6041



健康

個別健診(特定健診)

対象 40～74歳の白老町国民健康保険加入者
実施期間 通年実施
自己負担 無料
持ち物 白老町国民健康保険証
実施機関 生田医院、北海道リハビリテーションセンター診療所、藤田内科クリニック、町立病院
検査項目 診察、身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図検査
受付時間 各実施機関で異なりますので、それぞれに確認してください。
申し込み 北海道リハビリ(☎87-2611)
 藤田内科クリニック(☎82-1211)
 町立病院(82-2181)
 は事前予約制です。
詳細 健康福祉課 健康推進グループ
 ☎82-5541

町立病院 特定健診時がん検診

町立病院は特定健診と一緒にがん検診が受けられます。

がん検診 胃がん検診(1,200円)、大腸がん検診(500円)、肺がん検診(無料)
申し込み 事前予約制です。病院へ直接申し込みしてください。
お知らせ 腹部エコー検査などのオプション検査も追加できます。希望の方は予約時に伝えてください。
詳細 町立病院 ☎82-2181

イオル体験交流事業

◆山のイオル「野外学習」

日時 5月14日(土) 9時30分～15時
会場 イオル事務所チキサニに集合
対象内容 小学生以上(小学生は保護者同伴)、一般
 アイヌ文化にゆかりの深い植物の見学・採取と調理・試食体験のほか、キビなどの種まきを通して、アイヌ民族の食文化や農耕について学びます。

参加費 100円(食材費)
持ち物 長靴、帽子、軍手、エプロン、三角巾
定員 15人(多数の場合は抽選)
締め切り 5月11日(水)

◆ミニ体験「テンキグサ採取加工体験」

日時 5月28日(土) 9時30分～15時
会場 チキサニに集合
対象内容 一般
 アイヌ民族がテンキと呼ばれる容器の材料に使ったテンキグサの採取と加工体験を行います(後日、採取したテンキグサを使った小物作りの体験を行う予定です)。

参加費 無料
持ち物 軍手、長靴、帽子、草刈り鎌、雨具(雨天時)
定員 10人(多数の場合は抽選)
締め切り 5月24日(火)
詳細 チキサニ ☎82-6301

室蘭工業大学

ロボットアリーナ オンライン体験教室

講座名 「おうちで作ろう! モップロボット」
対象 小学校2、3年
講座名 「おうちで作ろう! アームクローラーロボット」
対象 小学校4～6年
 ……………《共通項目》……………
配信日 5月31日(火) 15時から
定員 各講座8人 受講無料
申し込み アリーナホームページのイベント案内から。※電話では受け付けません。体験に必要な部品は30日(月)から順次発送します。
受け付け 5月2日(月)12時～10日(火)16時
 多数の場合は抽選、結果はメールで。
詳細 同大ロボットアリーナ 事業推進室
 ☎0143-46-5337

家庭にある道具で作るそば教室

日時 5月14日(土) 10時～12時
会場 白老コミセン 調理室
対象 一般(親子で参加も大歓迎)
参加費 1,000円
持ち物 エプロン、三角巾、そばを入れる容器(作ったそば2人前は自宅に持ち帰ります)、タオル3枚
締め切り 5月7日(土)
詳細 白老手打ちそばの会 宮武会長
 ☎080-1893-9472