



ぽぽらーとHP

# 第96号

2024年6月発行  
石狩市市民活動情報センター  
〒061-3213 石狩市花川北3条2丁目（北コミ内）  
TEL:0133-77-7070 FAX:0133-77-7071  
HP <http://popolart.sakura.ne.jp/>  
指定管理者 NPO法人ひとまちつなぎ石狩

予告



## アクティブシニアのための トレーニング連続講座 筋トシ編

まちづくりラウンドテーブル

筋肉はどの年代でも鍛えることができる「かけがえのない財産」です。  
筋肉を鍛えることは、認知症やうつ病の予防、骨が強くなるなど様々な効果があるとわかってきました。  
楽しく運動習慣を身につけ、いつまでも動ける身体を目指しましょう！

骨力アップ

1回目 7/24 水  
13:00 ~ 15:00

2回目 8/2 金  
13:00 ~ 15:00

認知機能  
アップ

場 所 花川北コミュニティセンター ホール  
講 師 菅野 朱美さん（日本女子体育連盟公認ダンスムーブメントA級指導員）  
定 員 20名  
費 用 1回500円（全2回）1回のみでも可  
持ち物 上靴、動きやすい服装、ヨガマット（バスタオルでも可）、飲み物  
申込期間 7月16日（火）まで  
申込・問合せ 石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと  
TEL 0133-77-7070

免疫力アップ



代謝アップ

予告



夏休みの自由研究に！ 第14回体験自然エネルギー教室

見て作って学んで  
自然エネルギーも身近に感じよう

in 石狩

オリジナル『ミニ風車』を  
作って楽しく学べるよ！

2024年  
7/27 土  
9:30 ~ 12:20  
（\*受付開始 9:20）  
※当日の状況により、終了時間が  
前後する可能性があります。

風力発電の仕組みや、石狩の  
自然について学ぼう！風車  
見学やLEDライト付きの『ミ  
ニ風車』作りの工作も体験も  
できるよ！

ご用意いただくもの

上履き  
筆記用具  
はさみ  
※ペットボトルをカットします

集合 花川北  
解散 コミュニティセンター

参加無料/要申込み

「子どもゆめ基金助成活動」 体験の風をおこそう

### お申込み

QRコードかURLよりお申し込みください



<https://bit.ly/3xXV08W>

- 定員 30組  
※お申込み多数の場合は抽選となります
- 対象 小学校1～4年生と保護者
- 締切 7月8日（月）10時まで  
※お申込みについて詳しくはチラシ裏面をご覧ください

お問い合わせ NPO法人北海道グリーンファンド  
TEL 011-280-1870

主催・指導： NPO法人北海道グリーンファンド  
共 催： NPO法人ひとまちつなぎ石狩  
協 力： 石狩市、NPO法人 ezorock

### 臨時休館のお知らせ

8月14日（水）、15日（木）は館内整理と職員研修のため  
臨時休館です。

利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが  
ご理解ご協力をお願いいたします。

### ぽぽらーと 開館時間

開館時間 10:00 ~ 17:00

休 館 日 日曜・祝日・第2第4月曜日