



ぽぽらーとHP

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 自然エネルギーを身近に感じよう

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

- 筆記用具
- 上履き
- はさみ
- ※ペットボトルをカットします

集合 解散 花川北
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