

総合型地域スポーツクラブ みなみふらのSHCクラブ

ゆっくは、こどもからお年寄りまで、だれもが気軽にスポーツや文化活動を楽しみ、活動を通じて地域の連帯を培い、活力のある地域づくりをめざしています。南富良野の豊かな自然の恵みを感じながら、一緒にスポーツや趣味を楽しみましょう！

ゆっく



平成27年度 前期

H27年4月版

活動案内

平成27年4月～平成28年3月

※各教室の詳細は、月ごとの広報誌「ゆっくひろば」でご案内します。日程・場所等を変更する場合がありますので、ご了承ください。

なんぷの魅力、再発見！

6/28
(日)

かなやま湖

ふれあいカヌー体験会

今年こそカヌーに乗ろう！ガイドまたは経験者が同乗するので、小さなお子様、ご高齢の方、障がいをお持ちの方も安心してご参加ください。愛犬と乗ることもできます！

- 会場 かなやま湖 ●時間 9:30～12:00
- 参加費 大人 1,000円 中学生以下 500円
- 対象 2歳以上(未就学児保護者同伴)



7/11
(土)

空知川

わくわくラフティング

清流 空知川のラフティングを体験！空知川源流部の美しさと、白波のスリルを存分に味わいましょう！

- コース 空知川上流部 ●時間 9:00～12:00
- 参加費 大人1,000円 中学生以下 500円
- 対象 5歳以上の会員(原則保護者同伴)

ゆっくカヌー部

川で安全にカヌーを楽しめるように、カヌーの基本操作、レスキューの技術を身につけます。自分の力で漕ぎ、水の気持ち良さを体いっぱい感じよう！

開催日

- 4/18(土)…初漕ぎ基本練習(屈足湖)
- 5/16(土)…リーニング練習(かなやま湖)
- 5/24(日)…やさしい流れで流水練習(空知川)
- 6/14(日)…ショートツーリング(十勝川)
- 7/4(土)…ロール、リカバリー(かなやま湖)
- 7/12(日)…リバーレスキュー講習(空知川)
- 8/22(土)…流水練習、ショートツーリング(空知川)
- 9/5(土)…スラロームゲート練習(空知川)
- 9/19(土)…ツーリング(空知川)
- 10/4(日)…1dayツーリング(美瑛川)

- 時間 13:30～16:30 ●対象 小学5年生以上
- 参加費 大人2,000円 中学生以下 1,000円

ウォーキング教室

その時期の見どころのコースへ出かけましょう！季節を感じ、風を感じ、森の植物たちを眺めながら、ゆったりと流れる時間をみんなで楽しめます。

開催日

- 5/10(日)…旭川 男山へカタクリの花を見つけに
- 6/20(土)…新緑の新得山へ
- 7/12(日)…どんころの森で自然探索
- 9/26(土)…そのとき一番の紅葉スポットへ(トレッキングと合同開催)
- 10/18(日)…かなやま湖畔ハイキング



- 時間 9:00～12:00 (コースによって異なります)
- 参加費 町内500円 町外700円～2,500円
- 対象 3歳以上(未就学児保護者同伴)

トレッキング

さあ、あの景色に会いに行こう！秋のとおきおきトレッキング、紅葉をねらって出かけます。

開催日

- 9/26(土)…そのとき一番の紅葉スポットへ(ウォーキングと合同開催)

- 参加費 3,000円(小・中学生半額)
- 対象 小学生以上(原則保護者同伴)

7/5(日) 町民登山 原始ヶ原

「不動の滝」など7つの滝があり、高層湿原独特の風景も楽しめます

教室へのご参加は、ゆっく会員登録が必要です。入会案内は裏面をご覧ください。

ちょっと体験してみたい方へ… 各教室につき1回、会員登録をせずに「お試し参加」をすることができます。詳しくは事務局までお問合せください。(ただしラフティングは除く)

お申込
お問合せ

総合型地域スポーツクラブ みなみふらのSHCクラブ ゆっく事務局 0167-53-2171

フラダンス教室



ゆっくのフラは、こどもからおばあちゃんまで、
どなたでも気軽に楽しめます。気持ちよく体を動かし、
笑顔と癒しの時間を過ごしましょう！

開催日 先生のレッスン日(傍線)とゆっくの練習会があります。
4月…28(火) 9月…8(火)・29(火)
6月…16(火)・30(火) 10月…13(火)・27(火)
7月…7(火)・14(火)

※6/9(火) 16:00~18:00 無料体験会開催！

- 講師 福岡 曜子氏 (レイアロハ・フラススタジオ富良野)
- 会場 町民体育館横卓球室 ●時間 16:00~17:30
- 参加費 レッスン…大人1,500円 小学生1,000円 親子2,400円
練習会…500円 ●対象 小学生以上

歌声喫茶

大好きな歌、懐かしのあの歌をリクエスト！
声をそろえてうたいましょう。
楽譜や楽器の持込みも大歓迎です。

開催日 4/21(火)・6/30(火)・8/25(火)

- 参加費 500円(飲み物&おやつ付)
6/30は3,000円(食事代込み)
- 時間 13:30~15:30
- 会場 町民体育館横プレイルーム
- 対象 一般(小さなお子様連れも大歓迎)

6/30(火)は特別企画！
更別村「かつこう料理店」へ
歌声バス&Lunchツアー!



クライミング教室〔小・中学生対象〕

課題をクリアする喜びを一緒にわかち合おう！週1回の練習の
他、月に一度、外岩やジムに遠征します。

どんころウォール (水曜 or 木曜)

4月…15(水)・22(水)/16(木)・23(木)
5月…13(水)・20(水)・27(水)
14(木)・21(木)・28(木)
6月…3(水)・10(水)・17(水)・24(水)
4(木)・11(木)・18(木)・25(木)
7月…1(水)・8(水)・15(水)
2(木)・9(木)・16(木)
9月…2(水)・9(水)・16(水)・30(水)
3(木)・10(木)・17(木)・24(木)
10月…7(水)・14(水)・21(水)・28(水)
8(木)・15(木)・22(木)・29(木)

1DAY 遠征

■4/29(水・祝)
…クライミングジム+勝
■6/27(土)
…ニニウボルダー
■8/30(日)
…クライミングジム+勝
■9/6(日)
…NACコンペ(札幌)
■10/10(土)~11(日)
…Jr.カップ北海道(札幌)
👍4/29・8/30は
大人も参加OK!

- 時間 水曜・木曜(どんころウォール)18:30~20:30
- 参加費 水曜or木曜…月額2,000円(兄弟割引 15%OFF)
1day…1回3,000円~(ジム利用料別途・親子兄弟割引 15%OFF)
- 講師 長谷川 勘太郎氏 (木製クライミングホールドVOCK)

えかっちクラブ

放課後、みんなで思いっきり遊ぼう！

金山小学校体育館 4/20(月)※・4/27(月)
5/11(月)・5/18(月)・5/25(月)
6/8(月)・6/22(月)・6/29(月)
7/6(月)・8/24(月)・8/31(月)
9/7(月)・9/14(月)・9/28(月)
10/5(月)・10/26(月)

町民体育館 4/21(火)※・4/28(火)
5/12(火)・5/19(火)・5/26(火)
6/2(火)・6/9(火)・6/23(火)
7/7(火)・8/25(火)
9/8(火)・9/29(火)
10/13(火)・10/20(火)・10/27(火)

※4/20(月)・4/21(火) 無料体験会開催！
(4/21町体は13:45~15:00)

- 時間 15:45~17:00 ●対象 月曜…金山・下金山小学校 / 火曜…南富良野小学校 ●参加費
年間700円+保険料800円 ●内容 コーディネーショントレーニング、タグラグビー、外遊び他

会員募集中 年会費 (予定)

個人会員(18歳以上) 1年…2,000円 半期…1,000円
こども会員(18歳未満) 1年…1,000円 半期…500円
※半期…前期(4~10月)、後期(11月~3月)
団体会員 5,000円 (50名以上の団体は10,000円)
賛助会員 1口1,000円

スポーツ安全保険

教室への参加には、必ず傷害保険への加入が必要です。
自己の保険でカバーできない方は、スポーツ安全保険への
加入をお勧めします。

大人 高校生以上 1,850円・65歳以上 1,000円
こども 800円 【対象期間 2015年4月~2016年3月】

ご支援のおねがい

ゆっくの活動は
地域のみなさんに
支えられています

こどもクライミング教室 スポンサー

オサマ農機株式会社

(株)南富自動車サービス

お申込
お問合せ

認定NPO法人どんころ野外学校 総合型地域スポーツクラブ
みなみふらのSHCクラブ ゆっく事務局

〒079-2551 北海道空知郡南富良野町落合1074
http://www.donkoro.com/?page_id=2621

TEL 0167-53-2171
FAX 0167-38-4200

E-mail donkoro@jeans.ocn.ne.jp
f <https://www.facebook.com/donkoro.jp>