

# 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28年度 前期

## 活動案内

※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。

川へ、湖へ！くりだそう！

6/25  
(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、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 13:00～16:00
- 参加費 大人1,000円 中学生以下 500円 ●定員 12名
- 対象 5歳以上のゆっく会員(原則保護者同伴)

7/3  
(日)

かなやま湖  
ふれあいカヌー体験会

今年こそカヌーに挑戦！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。

- 会場 かなやま湖 ●時間 14:00～16:00
- 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)



### ゆっくカヌー部

カヌーを安全に楽しめるように、基本操作、レスキューの技術を身につけます。水の気持ち良さを体いっぱい感じよう！

- 開催日** 5/15(日)pm…基本ストローク&新緑の湖ツーリング(かなやま湖)  
6/12(日)pm…リバーレスキュー練習(空知川)  
7/16(土)1day…湖ツーリング(然別湖)  
8/20(土)1day…リバーツーリング(空知川 野花南～芦別湖)  
9/18(日)pm…紅葉の湖ツーリング(かなやま湖)

- 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

### トレッキング

さあ、あの景色に会いに行こう！  
秋のお楽しみ 紅葉トレッキングに出かけます。

- 開催日** 9/22(木・祝)…紅葉トレッキング
- 参加費 9月 3,000円(小・中学生半額)
  - 対象 小学生以上(原則保護者同伴)

不定期開催

### ウォーキング教室

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 のんびり ウォーキング！

- 開催日** 5/1(日)…春の花 カタクリを求めて(浦臼町)  
6/4(土)…初夏の花 すずらんを見に行こう(平取町)  
7/17(日)…かなやま のんびりウォーキング  
9/24(土)…大雪の紅葉を楽しもう(上川町)  
10/15(土)…串内牧場ミニハイキング

- 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)



### ふれあい森歩き&町歩き

気軽にちょこっと歩きたい！  
杖の方もベビーカーの方もOKのミニ・ウォーキング教室です。

- 開催日** 5/29(日)…占冠村山菜市&湯の沢  
ふれあい森歩き  
6/28(火)…福原記念美術館  
&カフェえんじゅ  
ふれあい町歩き

- 参加費 1,500円 ●対象 一般

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…12(火)・26(火) 8月…30(火)  
 5月…17(火)・31(火) 9月…13(火)・27(火)  
 6月…14(火)・28(火) 10月…4(火)・25(火)  
 7月…5(火)・26(火)

- 講師 福岡 曜子氏 (レイアロハ・フラスタジオ富良野)
- 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(木)  
6月・8月に月1回開催

- 参加費 500円(飲み物&おやつ付)
- 時間 13:30~15:30
- 会場 多世代交流ひろば たんとん (町民体育館内)
- 対象 一般(小さなお子様連れも大歓迎)



## 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…20(水)・27(水)/21(木)・28(木)  
 5月…11(水)・18(水)・25(水)  
 12(木)・19(木)・26(木)  
 6月…1(水)・8(水)・15(水)・22(水)  
 2(木)・9(木)・16(木)・23(木)  
 7月…6(水)・13(水)  
 7(木)・14(木)  
 9月…7(水)・14(水)・21(水)・28(水)  
 1(木)・8(木)・15(木)・29(木)  
 10月…5(水)・12(水)・19(水)・26(水)  
 6(木)・13(木)・20(木)・27(木)

### 体験会

■5/8(日) 13~15時  
…どんころウォール

### 1DAY 遠征

■6/12(日)  
…ニニウボルダー  
 ■9/4(日)…NACコンペ  
 ■10/8(土)~9(日)  
…Jr.カップ北海道

### 幼児クライミング教室

■10/1(土)  
…どんころウォール

- 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2,300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！

### 西小学校体育館

4月…25(月)  
5月…9(月)・16(月)・23(月)  
6月…6(月)・20(月)  
7月…4(月) / 8月…29(月)  
9月…12(月)・26(月)  
10月…3(月)・17(月)

### 町民体育館

4月…19(火)  
5月…10(火)・17(火)・24(火)・31(火)  
6月…21(火)  
7月…5(火)・12(火)  
9月…13(火)  
10月…4(火)・18(火)

※4/19(火)・4/25(月)は無料体験会です！

- 時間 15:45~17:00 ●対象 月曜…南富良野西小学校 / 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。ゆっくではスポーツ安全保険への加入をお勧めしています。

大人 高校生以上 1,850円・65歳以上 1,200円  
 こども 800円 【対象期間 H28年4月~H29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](http://www.donkoro.com/?page_id=2621)

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

E-mail [donkoro@jeans.ocn.ne.jp](mailto:donkoro@jeans.ocn.ne.jp)  
<https://www.facebook.com/donkoro.jp>