

事 務 連 絡

令和 7 年 1 2 月 1 9 日

各町内会長 様

白老町教育委員会

教育部長 富 川 英 孝

「元気まちしらおい 100 年健康プロジェクト」チラシ回覧
について（依頼）

時下、貴職におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
また、日頃より本町の教育行政の推進に対してご理解とご協力をいただき、
ありがとうございます。

さて、白老町では健康寿命の延伸や生きがいをづくりに向けて、北海道大学
大学院や総合型地域スポーツクラブ Safilva（サフィルヴァ）と連携して様々
な取組を進めており、1 月分の事業内容をまとめたチラシを作成いたしました。

つきましては、より多くの皆様にご参加いただきたいことから、各家庭へ
回覧していただきますようよろしくお願い申し上げます。

記

- 1 タイトル (1) 「元気まちしらおい通信」 1 月号
 (2) 「しらおい町民体力測定会」のお知らせ
- 2 回覧時期 1 月上旬
- 3 部 数 各町内会の班数と町内会長控え 1 部（A 4 版片面印刷）

〒059-0906

白老郡白老町本町 1 丁目 1 番 1 号

白老町教育委員会

教育部教育課社会教育係 担当：長尾

TEL 0144-85-2020 FAX 0144-85-2024

メール：shougai@town.shiraoi.hokkaido.jp

1月

元気まちしらおい通信



元気まちしらおい100年健康プロジェクトの事業についてお知らせします

1 元気まち健康キャラバン

椅子に座ったトレーニング、ストレッチ、足腰を鍛える効果的な運動を楽しんでいます。

スケジュール・会場は裏面へ。

持ち物は上靴・飲み物。

(白老コミセン、石山萩の里町内会館、北吉原本町生活館、アヨロ温泉は上靴不要)



2 運動相談窓口

体の不調や、自宅での運動方法などを身体の専門家に相談できます！

日時 1月15日(木) 10:30~12:00

場所 いきいき4・6



3 第3回町民測定会のお知らせ

今回の測定会は【白老・萩野・竹浦・虎杖浜】の全4会場で行います。

23日、26日は北海道大学の寒川先生による測定結果の即日フィードバックもあります！

ご予約はキャラバンの各会場または教育委員会へお電話ください。

開催日	1月21日(水)	1月23日(金)	1月26日(月)	
会場	虎杖浜生活館	白老コミセン	萩野公民館	竹浦コミセン
受付時間	9:30	①12:00	①9:30	①13:30
		②14:30	②10:30	②14:30
対象	町内在住の方 各回30人(先着・参加無料)			

元気まちレポート

町内会や会社、サークルでキャラバンの体験会をやりませんか？

リクエストに応じてスポーツトレーナーが、体験会や健康に関する講座を行います。お気軽にご相談ください！

お問い合わせ先 白老町教育委員会 社会教育係 0144-85-2020



1月の予定表

健康キャラバン

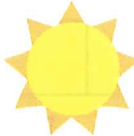
下記会場と時間に動きやすい服装でお越しください！

トレーニング室

【☀ 9:00~13:00】 【🌙 17:00~21:00】

トレーナー在室予定

※上記以外の時間も在室している場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5 9:30~10:30 萩の里会館 11:15~12:15 竹浦ふれあい 町内会館		7 9:30~10:30 アヨ口温泉 11:15~12:15 北吉原ふれあい プラザ 	8 	9 11:00~12:00 社台生活館 13:00~14:00 北吉原本町 生活館 	10 
11 	12 9:30~10:30 萩野生活館 11:15~12:15 石山萩の里 町内会館	13	14 9:30~10:30 白老コミセン 11:15~12:15 竹浦コミセン 	15 	16 	17 
18 	19 9:30~10:30 萩の里会館 11:15~12:15 竹浦ふれあい 町内会館	20 	21 9:30~10:30 虎杖浜生活館 11:15~12:15 北吉原ふれあい プラザ 	22 	23 12:00~ 14:30~ 白老コミセン	24 
25 	26 9:30~ 10:30~ 萩野公民館 13:30~ 14:30~ 竹浦コミセン	27 	28 9:30~10:30 白老コミセン 11:15~12:15 竹浦コミセン 	29 11:15~12:15 石山萩の里 町内会館 	30 11:00~12:00 社台生活館 13:00~14:00 北吉原本町 生活館 	31

【お問い合わせ先】 白老町教育委員会 社会教育係

TEL.0144-85-2020

100年健康！

しらおい町民 体力測定会のお知らせ

参加費
無料

1 月 23 日 (金)

白老コミセン

第1回 12:00

※10時から開催する健康講座
終了後に測定会を行います

第2回 14:30

1 月 26 日 (月)

萩野公民館

第1回 9:30

第2回 10:30



竹浦コミセン

※上靴をご持参ください

第1回 13:30

第2回 14:30

✓ 定員 各回 30名 (先着)

✓ 事前予約 ☎ 0144-85-2020

白老町教育委員会社会教育係
元気まちしらおい100年健康プロジェクト事務局

✓ 当日の流れ

その1 アンケート

生活についてや、体や健康のこと、運動習慣についてアンケートを実施します。

その2 身体測定

基本的な身体測定や、筋力や柔軟性、バランス感覚などについて測定します。

その3 結果返却

結果は即日！
スタッフから測定結果を個別に説明します。

過去に参加した方
飛び込み参加
大歓迎！

WEB予約



北海道大学教授 寒川先生が全面協力！

体組成計などを用いて筋力や運動能力を数値化し
専門スタッフから即日結果を受け取れます。
3か月に1回の頻度で開催していますので、
この機会にぜひお越しください。



寒川 美奈 先生