

# 平成30年度幕別町百年記念ホール生涯学習講座 コミバスを利用して講座を受けよう！

## 教育（今日行く）教養（今日用）サロン

平成30年10月からコミバス運行形態が変更となりました。この機会にコミバスを活用して、楽しい健康講座を受講しませんか？サロンもあわせて開設しますので、講座のお仲間とお茶をするもよし、皆様の交流の場としてご利用下さい。

寒くなってきたからといって家にこもらずに、コミバスを利用して百年記念ホールで楽しい時間を過ごしませんか？

**講座日時** 11月29日、12月6日、1月10日、

1月31日、2月7日、3月7日

木曜日10：30～12：30 全6回

**場 所** 幕別町百年記念ホール 学習室2

（1月31日は調理実習室も使用）

**対 象** 一般20名（応募者多数の場合は抽選）

**受講料** セット 2,500円（500円オトク！）

（単発受講の場合、1回500円）

**持ち物** 筆記用具、飲物、動きやすい服装

**締 切** 11月22日（木）



とのさき かおる  
**講師 外崎 馨 氏**



生活習慣病予防アドバイザー

健康食アドバイザー、

フィットネスインストラクター

ACLバリスタ

### ★講座で利用するコミバス（さつバス）★

（札内支所・駅前・新北町・北町・暁町方面の方）

往路：百年記念ホール着 9：25（順周り）2便

復路：百年記念ホール発 14：48（逆周り）4便

（札内支所・駅前・新北町・北町・暁町方面の方）

往路：百年記念ホール着 10：21（逆周り）2便

復路：百年記念ホール発 13：53（順周り）4便

※講座・バスの乗車時刻まではサロンをご利用下さい。

※コミバスの運行表はこちらからご確認ください。

⇒（幕別町役場HP）[www.town.makubetsu.lg.jp](http://www.town.makubetsu.lg.jp)



コミバス 1乗車  
中学生以上  
100円です！

スタンプカードの  
スタンプを集めると  
楽しい特典があります！

### （講座内容）

1回目「健康って何だろう？」

2回目「丁度いい運動のお話」

3回目「元気になるための栄養のお話」

4回目「嗜好品を楽しもう！」

5回目「音楽と歌を楽しもう！」

6回目「もっと健康になるために・・・」

※内容は変更となる場合がございます。

### ★サロン利用について★

- ・利用時間は9：30～15：00です。
- ・温かい飲み物をご用意しますので御利用下さい。
- ・講座受講の方はどなたでもご利用可能です。
- ・お弁当やおやつ、お飲物等の持込み可能です。
- ・受講生同士の交流の場としてご利用下さい。

### お申し込み・お問合せ

幕別町百年記念ホール 担当：酒森、三石

TEL (0155) 56-8600

FAX (0155) 56-8602

Mail: info@m100.jp

