

令和6年度

4月号

# こちら波田公民館案内です！

発行・問合せ先 波田公民館 TEL92-2268 Fax92-7111

## 健康講座

### 自然散策ウォーキング 「姫川源流でちいさな春さがし」



日本海へと注ぐ1級河川「姫川」のはじまり！姫川源流自然探勝園と隣接する親海湿原を散策します。雪どけと共に咲き始める小さな花々を訪ねて、ゆっくりウォーキングします。

日時：4月26日(金) 8:15~16:30

集合：波田公民館前 8:15 出発 ※少雨決行

場所：白馬村 姫川源流探勝園・親海湿原

定員：20名 ※定員になり次第、締め切り

講師：現地ガイド

参加費：2200円(ガイド料・昼食代)

持ち物：飲み物、帽子、手袋、雨具等

歩きやすい靴(スニーカー等)



受付：4月9日(火) 8:30~

※電話でのみ受付 ※1回の申込みにつき1名まで



## 親子ふれあい体力づくり

## 竹の子教室 参加者募集



~身体を動かしながら親子の絆をより深め、

お子様の健やかな成長に、新しい気づきを経験してみませんか~

運動や遊びを通じた体力づくり、あいさつなどの基本的な生活習慣やお友達と楽しく遊べる社会性、工作や読み聞かせなど情操の発達を支援していきます。

お母さんの不安なんて最初だけ。あっという間に1つの輪の中で、親子ともに楽しい時間を過ごせるはず。保護者同士のつながりも魅力です。ぜひ、ご参加ください。

日時：5月17日~11月末(全44回予定)

毎週火曜日・金曜日《夏休み有》

10:00~11:30

場所：波田体育館・波田公民館 他

(公園やプールなど屋外での活動もあります)

定員：50組(原則親子)

対象：1歳半~の未就園児と保護者

講師：保育士、小学校教諭、助産師、健康運動指導士

参加費：親子1組5,000円(子ども2人の場合7,500円)

申込：窓口またはQRコードより

4月10日(水)~4月25日(木)

(窓口受付) 平日8時30分~17時

※右記QRコードより申込みの場合、  
期間内に参加費を波田公民館窓口  
までお持ち下さい。



※直接窓口で申込みの場合、参加費をご持参下さい。

※詳しい内容や持ち物等につきましては、  
窓口にお越しの際にご案内致します。

🎵🎵🎵🎵🎵 **【第1回】開級式** 🎵🎵🎵🎵🎵

日時：5月17日(金)10:00~ 場所：波田体育館

**NEW!**

下のお子さんをお連れの方には...  
無料託児サービスあります!



- ※ 上記の講座は中止または、内容が変更になる事があります。また、定員になり次第、締め切りとなります。
- ※ お申し込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、ご連絡いただきますようお願いいたします。
- ※ その際、講座によってはキャンセル料が発生することがあります。ご了承ください。