

# 植苗ファミセンだより

心とこころのふれあう広場

あなたと私のファミリーセンター

第142号

令和7年10月15日

運営協議会事務局

TEL 58-3888

第29回

## 植苗ファミリーセンターまつり 植苗・美沢地域文化祭

… 広げよう 伸ばそう みんなで 郷土の文化 …

前夜祭 10月25日(土) 14:00~19:00

本まつり 10月26日(日) 10:00~15:00

場所：植苗ファミリーセンター（植苗40-55）

### ステージ

25日(土)

- ・開会式
- ・植苗保育園
- ・植苗小中学校8年生

26日(日)

- ・ズンバ教室
- ・うえなえ盛り上げ隊  
(植苗小中学校有志)
- ・アンサンブルレミーラ
- ・fearless (一般参加)

### オセロ大会

25日(土)14:00~16:00

幼児、小学生、中学生

・受付：14:00~14:30

・会場：植苗保育園

### 展示

25日(土)・26日(日)

- ・植苗小中学校
- ・植苗保育園
- ・植苗ガッツ子供会
- ・書道教室
- ・陶芸教室
- ・大幹クラブ(わいわいクラブ)
- ・一般参加のみなさん

### 出店

25日(土)・26日(日)

- ・メナード化粧品  
(ハンドマッサージ)
- ・ミスターDーナツ
- ・パン工房 Chillin'

### 抽選会

25日(土)18:00~

- ・抽選券配布 14:00~17:30

26日(日)13:20~

- ・抽選券配布 10:00~13:00

※来場時に抽選券を配布します

※抽選券・景品が無くなり次第終了

### 販売

25日(土)・26日(日)

- ・野菜直売
- ・焼き鳥
- ・ふれあい食堂
- ・お菓子販売
- ・喫茶コーナー
- ・フリーマーケット

25日(土)15:30からの開会式に  
とまチョップが来てくれます！  
お楽しみに!!



### まつり期間中のお願い

- ・お風呂、トレーニング室、図書コーナーのご利用はできません。本の返却は玄関横の『本返却口』をご利用ください。
- ・ファミリーセンター敷地内は全面禁煙です。

当日、植苗ファミリーセンターの駐車場は混み合いますので、  
植苗小中学校の駐車場のご利用をお願いいたします



## 令和7年度後期 講座受講生募集！

後期はヨガ教室を開講いたします。11月～翌年3月までの全10回を予定しております。

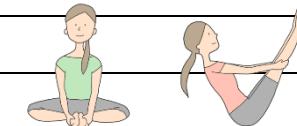
ヨガのポーズや呼吸法には体を健やかに保ち、心を穏やかにする効果があります。また、ヨガを習慣化することで幸せホルモンと言われるセロトニンの値が高くなることも証明されているそうです。心と体の健康のために、ぜひ日々の生活にヨガを取り入れてみませんか？

なお、ズンバ教室、茶道教室は講師の都合により休講となります。



### ヨガ教室 三浦 美和子 講師

開講日	第1・3金曜日 10:00~11:30 <全10回> 11/7、11/21、12/5、12/19、1/16、1/30、2/6、2/20、3/6、3/19
定員	25名
受講料	2,500円
持ち物	運動しやすい服装、ヨガマット



注：都合により開講日が変更になる場合があります

□ 対象者：15歳以上の苫小牧市民（市内に勤務する方を含む）

□ 申込方法：ファミリーセンター窓口へ受講料を添えてお申し込みください  
※電話での受付はいたしておりません

□ 受付期間：10月15日(水)～10月31日(金) 午前9時～午後5時まで

□ 受講の決定：先着順（定員で締め切ります）

※受講希望者が5名未満の場合は開講いたしません