

こぶしは蘭越町の花木です。大自然の中でたくましく育つ「こぶし」に学びましょう！

■ 高齢者教育事業「ヤクルト健康教室」 ■



6月22日（月）、町民センターにおいて、高齢者教育事業「ヤクルト健康教室」を開催しました。

講師より、睡眠の役割や質の良い睡眠をとるためのポイントについて分かりやすくお話しいただきました。参加者の皆さんは熱心に耳を傾け、日頃の睡眠習慣を見直す良い機会となりました。

また、睡眠と健康の関係について理解を深めるとともに、規則正しい生活習慣の大切さを学ぶことができました。

■ 運動遊び教室 ■

4月21日（火）、5月19日（火）、6月23日（火）の3回、蘭越町総合体育館において、年長から小学2年生を対象とした「運動遊び教室」を開催しました。

教室には26名が参加し、講師の渡邊晶子氏（札幌市）の指導で、ボールなどを使い走る・投げる運動を実施し、楽しみながら体力と協調性を育みました。



＝ 町民センターからのお知らせ！ ＝

7月1日（水）から「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」として町民センターを開放しています。開放時間は、午前8時から午後6時までです。

熱中症対策として、どうぞご利用ください！※利用時のアルコール類の飲酒は禁止します。

【令和8年7月10日発行：蘭越町教育委員会生涯学習課 TEL0136-57-5030】

※令和8年度から「こぶしにまなぶ」は、町ホームページ及び「マチナビらんこし」で紹介します。