



チャレンジデー2022



チャレンジデーは、毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている住民総参加型のスポーツイベントです。自治体同士で当日0時から21時までの間に、15分以上継続してスポーツや運動をした「住民の参加率(%)」を競い合います。

勝利した自治体は、対戦相手の庁舎のメインポールに自治体旗を掲揚してもらえ、というユニークなルールがあります。

町は今年で12回目の参加となります。それぞれの団体や個人で参加していただき、ぜひセパームに参加人数をお知らせください！



©かぶきん

今年の
対戦相手は

『北海道愛別町』



- 日時：5月25日(水) ※報告受付時間8時30分～21時
- 場所：自宅や職場など ●対象：どなたでも
- 参加及び報告方法 15分以上継続して運動したら(散歩でもOK！)
- ①右のQRコードからLINEで報告
- ②セパームへ直接報告(回収BOX(セパームに設置)・電話・FAX)



屋内温水プール営業日程のお知らせ

6月11日(土)から屋内温水プールを開館します。

水中は足腰に負担をかけずに全身運動ができます。泳ぐことはもちろん、水中歩行などで無理なく運動してみませんか？皆様のご利用をお待ちしています。

※団体でのご利用や貸切の場合は、事前にお問い合わせください。

※発熱等の症状がある方は利用をご遠慮ください。

※入館時に手指のアルコール消毒と検温にご協力ください。また、建物内ではマスクの着用をお願いします。

期間

6月11日(土)～9月11日(日)

無料開放日

6月11日(土)～12日(日)

時間：①10時～12時②13時～15時 6月は土日のみ開館します

※7月以降の予定は今後の広報こさかでお知らせします。



令和
4年度

女性教室～オトナ磨きのエッセンス～

マスク越しでも相手に伝わりやすいコミュニケーションのコツを、姿勢・発声・表情・表現のレッスンを通して楽しく学びましょう！お気軽にご参加ください♪

6月教室「マスク越しでも伝わる！コミュカUP話し方講座」

- 日時：5月27日(金)18時～20時
- 会場：セパーム 大会議室
- 講師：フリーアナウンサー長谷川真由美さん(大館市)
- 対象：町内在住または町内で働いている女性
- 定員：10人

参加募集中



★中央公民館(セパーム)(TEL29-2069)へ5月20日(金)までお申し込みください。

※参加される方は、セパーム入口での検温と手指消毒をお願いします。また、マスクの着用にご協力ください。