



のぼりん通信

2026年7月号

2026年6月20日発行



7月・8月の休館日

- ・ 7月20日 (月) 海の日
- ・ 8月11日 (火) 山の日



ホームページ
(のぼりんの活用法や
ブログ等)

のぼりんのイベント

市民活動パワーアップ講座

会員募集や団体ポスターを 作成しませんか?

日時 7月22日(水) 13:30-15:00
 定員 5団体(1団体2名まで)
 対象 市民活動の運営に関わられている方、これから立ち上げを考えている方
 内容 会員募集や団体紹介を手書きやパソコンで作成します
 持ち物 パソコンをご自身で用意できる方はお持ちください
 使用したいイラストや写真など必要と思われるもの
 参加費 無料
 申込方法 事前申し込み制(電話・メール)前日まで

のぼりん文化講座

パステルはクレヨンの延長です。
身近なものを描き写してみませんか?

日時 7月17日(金)
10:00-12:00
 講師 武田さん
 定員 10名(申込み順)
 対象 18歳以上
 持ち物 お手拭き、エプロン、新聞紙
※初回はパステル、画用紙は講師が用意します
 参加料 1,000円(材料代)

「パステル画教室」



楽譜は数字で表され、弦をピックではじきます。
簡単な曲から体験♪

日時 7月17日(金)
10:00-12:00
 講師 岡田さん
 定員 5名(申込み順)
 対象 18歳以上
 持ち物 なし
 参加料 無料

「大正琴教室」



伝統の生け方を学び、涼しげなお花を生けます

日時 7月18日(土)
10:00-11:30
 講師 登別華道連盟
 定員 10名(申込み順)
 対象 18歳以上
 持ち物 はさみ・剣山・花器
 参加料 2,000円(材料代)
 申込締切 7月11日(土)
※7月16日以降のキャンセルは材料費を負担していただきます

「生け花教室」



卓上ゲームとして年齢に関係なく楽しめます。
碁に触れてみませんか

日時 7月18日(土)
10:00-12:00
 講師 熊谷さん
 定員 10名(申込み順)
 対象 小学生以上
※小学生まで保護者同伴
 持ち物 なし
 参加料 無料

「囲碁教室」



対局を通して将棋を楽しみませんか

日時 7月19日(日)
10:00-12:00
 講師 佐藤さん
 定員 10名(申込み順)
 対象 小学生以上
※小学生まで保護者同伴
 持ち物 なし
 参加料 無料

「子ども将棋教室」



子どもにかえて粘土で楽しい物づくり

日時 7月25日(土)
10:00-12:00
 講師 斎藤さん
 定員 15名(申込み順)
 対象 18歳以上
 持ち物 エプロン、新聞紙
 参加料 タオル(2枚)
 締め切り 1,700円(材料代)
7月18日(土)

「陶芸教室」



のぼりんの活動団体紹介



今回は

やさしいヨガサークル

さんに
お聞きしました

のぼりんをいつから利用していますか？

2020年夏ごろからです

活動するきっかけは？

みんなで楽しく活動できる、仲間づくりのためです

活動の雰囲気はどうか？

幅広い年齢層でもみなさんわきあいあいと楽しく笑顔いっぱい活動しています。

サークルの目標は？

いつまでも生き生きと過ごせるように活動を続ける



活動の頻度は？

毎週金曜日

13:45~15:00

主な参加者層？は

50~70代が女性が
多いです



どのように活動していますか？

- 自立神経を整えるワークや骨盤底筋トレーニングなども取り入れ、健康寿命を延ばすことを目的に活動しています

印象に残っているエピソードはありますか？

- 姿勢が良くなり、若返る人が多いと思います。また、腰、肩が楽になり、睡眠がよくなるようになったという声が聞かれます

活動の楽しいところは？

- からだと相談しながら、自分のペースで楽しめる場所！
- 休憩時など雑談しながら情報交換できる場所！

今後やってみたいことは？

- 仲間を増やし、ヨガの楽しさをたくさんの方に伝えながら、健康になれるようにしたいです

みなさまへメッセージをお願いします

年齢やからだの硬さなどを気にせずに一緒にヨガをはじめませんか

Welcome!

やさしいヨガサークル講師の傳法さん、ありがとうございました。ヨガを通じて、楽しく元気になる時間を大切にしていることが伝わってきました。これからも変わらず素敵な活動を応援し、スタッフ一同お支えできればと願っております。

のぼりん登録団体 掲示板

水彩画サークル野の花会員作品展

～展示会～

水彩画サークルフレンド作品展

日 時 7月 1日(水) 13:00 ~
7月 10日(金) 15:00
内 容 水彩画の作品展示
主 催 水彩画サークル野の花
問 合 今村さん
場 所 (080-5585-2172)
市民活動センターのぼりん



日 時 7月 15日(水) 9:00 ~
7月 28日(火) 12:00
内 容 日頃のサークル活動で描いた作品の発表
主 催 水彩画サークル フレンド
問 合 大島さん
場 所 (090-7644-2040)
市民活動センターのぼりん



～体験会～

ちょこっと己書 (おのれしよ) 体験

日 時 7月 8日(水) 15:00~16:00
内 容 筆ペンで己書を描く体験
作品を仕上げます
定 員 2名(申込み順)
対 象 どなたでも
持 ち 物 手ぶらでOK
加 料 無料
締 切 7月 5日(日)
主 催 楽輝己書道場(ラッキーおのれしよどうじょう)
問 合 兼子さん(090-1388-4716)
場 所 市民活動センターのぼりん



琴と三味線の体験会

日 時 7月 26日(日) 10:00 ~12:00
内 容 琴と三味線の練習
定 員 5名(申込み順)
対 象 どなたでも
加 料 無料
主 催 鈴の会(りんのかい)
問 合 山口さん(85-3459)
場 所 市民活動センターのぼりん



のぼりんの
インスタ始めました!



フォローよろしくお願ひします

NOBORIN MOMO

のぼりん登録団体の教室&活動のお知らせ



実施予定の教室、会の活動です。お気軽にお問い合わせください。

俳句を実作しませんか? ~俳句実作体験

日時 第2、4木曜日 13:00 ~ 15:30
*7月の日程はのぼりんまでお問い合わせください

内容 俳句を実作します

定員 5名 **対象** どなたでも

参加料 体験会は無料 **場所** のぼりん

主催 登別俳句協会 **問合せ** 袖山さん (0143-86-3270) またはのぼりんまで



脳トレ書道で健康長寿を! 書道教室*新会員募集

日時 【楽伸会】第2、4火曜日 10:00 ~ 12:00
【伸芽会】第2、4金曜日 10:00 ~ 12:00
*7月の日程はのぼりんまでお問い合わせください

内容 書道教室。初心者大歓迎。指先に神経を集中させて、脳の活性化に役立てませんか?

対象 どなたでも **参加料** のぼりんまでお問い合わせください

場所 のぼりん **主催** 楽伸会・伸芽会

問合せ 成田さん (0143-85-2067) またはのぼりんまで



パソコン教室

【昼の教室】13:30~15:30

- PCクラブカサブランカ 第1、3 火曜日
- PCクラブななかまど 第2、4 水曜日
- PCクラブよつば 第1、3 金曜日

【夜の教室】18:30~20:30

- PCクラブフレンズ 第1、3 水曜日
- PCクラブりぼん 第2、4 金曜日

*7月の日程はのぼりんまでお問い合わせください

内容 パソコンの基本から応用を指導します。昼夜の教室があり、技能に合わせて教室を決めます。

対象 どなたでも **定員** 各数名

場所 のぼりん **参加料** 各教室にお問い合わせください

問合せ 渡邊さん (090-6693-2205) またはのぼりんまで



楽しい源氏物語

日時 金曜日 10:00~12:00 7月3日、7月17日

内容 源氏物語を原文で読みます
声に出して読むことで古典のひびき、奥深さを楽しみます

参加料 初回無料 **持ち物** 筆記用具

主催 楽しい源氏物語 **場所** のぼりん

問合せ のぼりんまでお問い合わせください



「8月に開催予定の教室や活動の参加募集をしたい」 または「会員を増やしたい!」

次号ののぼりん通信に掲載しませんか?
ご希望の団体の方はのぼりんまでお知らせください。

ダンス&ボディメイクchoi+

日時 水曜日 10:00~11:00
*7月の日程はのぼりんまでお問い合わせください

内容 楽しく!ちょいっと誰でも簡単にできる
体力アップ体操を行います

定員 15名 **対象** どなたでも

参加料 700円 **場所** のぼりん

主催 ダンス&ボディメイクchoi+ **持ち物** タオル、飲み物、動きやすい服装

問合せ 中村さん (090-5079-4658) またはのぼりんまで



touka(トウカ) ~ヨガサークル~

日時 水曜日 【1部】18:15~19:15 ほど良く動くヨガ
【2部】19:30~20:45 しっかり動くヨガ
*曜日は変更になる時があります。
7月の日程はのぼりんまでお問い合わせください

内容 呼吸と動きを連動させるヴィンサヤフローをメインに「ほどよく」「しっかり」皆さんが楽しめるようヨガを行っています

定員 15名 **対象** どなたでも

参加料 初回は無料 **場所** のぼりん

主催 touka(トウカ) **持ち物** タオル、飲み物、動きやすい服装

問合せ のぼりんまで



Wの刺激~脳と足裏~健康体操

日時 第2、4金曜日 10:00~11:30
*7月の日程はのぼりんまでお問い合わせください

内容 青竹ふみ、頑張らない筋トレ、筋膜リリース、ストレッチなど。
楽しく無理なく続けられる体操を行っています。初めての方や運動から離れていた方でも安心してご参加いただけます

対象 どなたでも **参加料** 初回は無料、2回目以降1000円

場所 のぼりん **主催** Wの刺激

持ち物 タオル、靴下、あればヨガマット、プラ製青竹

問合せ 呷崎(さそぎき)さん (080-1887-6477) または、のぼりんまで

その他 その他の開催場所は若草つどいセンター (月;10:00~)、ヌプル(月;13:00~)



涛晴会 江差追分教室

日時 日曜日(月2~3回) 14:00~16:00
*7月の日程はのぼりんまでお問い合わせください

内容 江差追分の唄い方など、日本全国の民謡を指導します

定員 10名 **対象** どなたでも

参加料 初回無料
会費500円 **場所** のぼりんB室
月謝1000円

主催 涛晴会 **持ち物** 録音できるもの、手帳、ペン

問合せ 石橋さん (090-1644-4638) またはのぼりんまで



のぼりん登録団体が主催する教室や活動は他にもあります!
ご興味ある教室や活動がありましたら、のぼりんまでお問い合わせください

キッチンカーもやってくる！

市民活動の魅力を味わう2日間

2026・夏 のぼりん Rinスペシャル



8/7 金 8 土

10:00 ▶ 15:00

主催：登別市市民活動センター

販売

体験

展示



Noborinホームページ



雑貨や食べ物等販売
お楽しみに！



どなたでも気軽に体験
できます プログラム
をチェック！



市民活動の取り組み
や活動について理解
を深めませんか？

<子ども向け>
なつやすみだ！
つりゲームで
景品ゲットしよう！



キッチンカー（2日間）

<8月7日>

- さんぼ（カレーなど）
- うおえもん（唐揚げなど）
- リーフキッチン（くろっふる）
- ベルキッチン（スムージー）

<8月8日>

- キッチンハタケヤマ
（ナポリタン）
- スモカンヤ
（薫製ベーコン入り焼きそば）
- ル・シエル（クレープ）

募集

通信に掲載する記事を募集しています。

【8月号】8/15～9/15の情報

掲載ご希望の方は、7月5日までに、
のぼりんスタッフまでお声かけください。

登別市市民活動センターのぼりん
住所 〒059-0024

登別市緑町1丁目1番地4

TEL/FAX 0143-83-6866

メール support@noborin.org

HP <https://noborin.org/>

開館時間 月-金 9:00-22:00

土-日 9:00-18:00

休館日 祝日・年末年始（12/29～1/3）

のぼりんのインスタ
タも是非ご覧ください！



NOBORIN_MOMO