

冬遊び体験を行っています 空知川ラベンダーの森ゴルフ場

空知川ラベンダーの森ゴルフ場では、特設コースをつくり、スノーモービルやスノーラフティング、バナナボートなどを行っています。大自然の中で冬遊びを体験してみませんか。スキーウエアなどレンタルも行ってきます（有料）。

◎期間／3月上旬まで（積雪の状況により変更する場合があります）

◎時間／午前9時～午後4時

◎種目と料金

■スノーモービル

排気量 コース	250cc	340cc	340cc 2人乗り
5 ^{キロ}	3,150円	3,625円	5,250円
10 ^{キロ}	5,150円	6,300円	8,400円

■スノーラフティング、バナナボート、パラセーリング、スノーシュー

（詳細についてはお問い合わせください）

●申し込み・問い合わせ／空知川ゴルフ公社 ☎0167-22-4110

スターライトホテル



◆ようへいプラン大好評 予約受付中

◎期間／3月31日(月)まで

◎時間／チェックイン＝午後3時～、チェックアウト＝午前10時

◎料金／1人6,900円

◎内容／1泊2食付き。夕食は3種類の中から選べます（8名様以上から和洋中宴会料理に変更できます）



◆日帰り宴会プラン予約承り中

旬の食材、地元の食材をたっぷり使ったお食事をお楽しみいただけるプランをご用意しています。

◎料金／①3,000円②4,000円

③5,000円④7,000円の4タイプ

◎オプション内容と料金／①2時間飲み放題＝1人1,500円②ソフトドリンク飲み放題＝1人380円（2名様に1本瓶ビール付き）

③2時間カラオケ歌い放題＝5,250円

※予約は8名様以上から。市内は10名様から無料送迎バスもあります

◆ご法要プランご予約承り中

祭壇の準備からご法要後の食事を全て用意。在りし日の思い出語らうひとときを真心こめてお手伝いします。また、引出物の手配も承ります。

◎プラン内容／祭壇（ご本尊、仏式一式、供花、お供物）、御霊供膳、室料、お食事（和洋中宴会料理または和洋中創作会席料理）

※お写真、お位牌はお客様にてご用意ください

◎料金／①和洋中宴会料理＝6,300円～

②和洋中創作会席料理＝7,350円～

●予約申込・問い合わせ／スターライトホテル ☎23-1155

国設芦別スキー場第3リフトの今シーズン運行休止のお知らせ

1月11日午前10時10分、大雪による倒木により第3リフトの送電線が断線し、リフトへの電力供給が停止しました。更に11日から14日にかけて、別箇所の送電線沿いの樹木が次々と倒れ、計5か所で断線。また、今後も倒木の危険性がある箇所が確認され、送電線復旧のめどが立たない状況となり、今シーズンの第3リフト運行を断念することになりました。

国設芦別スキー場をご利用の皆さんには大変ご迷惑をおかけし、ことを心よりおわび申し上げますとともに、安全確保のための運休につきましてご理解願います。

ハートフルらいつか

いきいき安心生活のための福祉と介護の情報コーナー

□芦別いきいき百歳体操を始めませんか？

◆いきいき百歳体操とは？

0～2kgまで10段階に調整可能な重りを手首や足首に巻き、椅子に座ってゆっくり手足を動かします。

◆体操するとどうなるの？

筋力がつき、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になり、骨を折って寝たきりになることを防ぎます。



昨年6月から緑幸研修センターで、週1回自主的に集まって百歳体操を実施するグループが活動しています。参加者から「長く歩けるようになって車を使わなくなった」「体調が良くなった」「寝ている時に足がつかなくなった」「あいさつできる顔なじみができた」等の声が寄せられています。体操に取り組みたい方は、お住まいの地域で始める方法を一緒に考えますので、ご相談ください。

●問い合わせ／芦別市地域包括支援センター ☎22-1573