

表3 栄地区センター講座・講習会

☎704-6005

講座名	受講日	回数	時間	定員	受講料	教材費
男の料理 手打ちそば作り	10/5(土)	1	午前10時～正午	12	700	300
あなたに合う色 カラー入門	9/27～10/18 の毎週金曜日	4	午前10時～正午	16	2,300	500
パソコン講座 エクセル(Excel)入門	9/25・26・27・ 10/2・3・4	6	午後6時30分 ～8時30分	20	3,400	1,000
パソコン講座 ワード(Word)入門	10/1・2・3・8・9・10	6	午前10時～正午	20	3,400	1,000
手話講習会	10/4・11・18・ 11/1・8・15・22・29	8	午前10時～正午	20	-	1,550

対象 東区在住、または勤務先のある15歳以上の方(中学生を除く)。
申込 は9月13日(金)、は9月12日(木)、は9月19日(土)の午前9時30分
から窓口で整理券を配布。午前10時の時点で定員を超えた場合、即時
抽選します(定員に満たない場合、以降先着順)。
費用 受講料は申し込み時、教材費は開講日に納入。なお、一度納入された
費用の払い戻しはできません。
その他 都合により開講中止・受講日の変更をすることがあります。

表4 10月開講スポーツ講習会

☎751-5250

初めての方を対象とした講習会(対象:16歳以上の男女)

種目	曜日	受講時間	回数	定員	受講料	受講期間
ゴルフ1	土	午前11時15分 ～午後0時45分	8	26	7,200(4,300)	10/12～12/21
卓球(入門)	金	午前9時～10時50分	10	30	4,100(2,500)	10/18～12/27
バドミントン(入門)	火	午前9時～10時50分	10	30	4,100(2,500)	10/15～12/24
テニス(入門)	木 土	午前9時～10時50分 午前9時～10時50分	10	20	6,200(3,700)	10/17～12/26 10/12～1/11

1 ゴルフ講習会の対象は、初めての方からスコア100前後の方までです。

経験者を対象とした講習会(対象:16歳以上の男女)

種目	曜日	受講時間	回数	定員	受講料	受講期間
レベルアップ・卓球	金	午前11時 ～午後0時50分	10	36	6,400(3,800)	10/18～12/27
レベルアップ・ バドミントン	火	午前11時 ～午後0時50分	10	36	6,400(3,800)	10/15～12/24
レベルアップ・ テニス	A 土	午前9時～10時50分	10	24	8,000(4,800)	10/12～1/11
	B 土	午前11時 ～午後0時50分				10/17～12/26
	C 木	午前11時 ～午後0時50分				

フィットネス講習会(対象:16歳以上の男女)

種目	曜日	受講時間	回数	定員	受講料	受講期間
健美操	2 水	午後1時～2時30分	10	30	5,100(3,100)	10/23～12/25
ヨガ	ガ 水	午前10時～11時30分	10	30	5,100(3,100)	10/23～12/25
リズム体操	金	午前10時～11時30分	10	30	5,100(3,100)	10/18～12/27
ソフトエアロビクス	A 月	午前10時～11時30分	6	30	3,100(1,800)	10/21～12/16
	B 月	午後7時～8時30分				
エアロビクス	土	午後6時30分～8時	10	30	5,100(3,100)	10/12～12/21

2 健美操(ケンピソウ)は中国の気功とエアロビクスの要素を取り入れた健康体操です。ゆっくりとした動きですので高齢者でも気軽に参加できます。
注意 受講料のほか毎回施設利用料がかかります(一般390円、高校生230円、高齢者130円)。

申込 9月1日(日)～20日(金)(9日(月)を除く)の午前9時から午後8時30分までに、体育館窓口で直接または電話でお申し込みください。定員を超えた場合は9月21日(土)午後2時より抽選を行います。抽選結果の問い合わせは、午後3時以降に本人がお願いします。

その他 受講料は保険料・消費税を含みます。65歳以上の方、身体障害者の方は受講料が上記()内の金額となります。受講料納入の際に証明できるものをお持ちください。受講が決定した方は9月30日(月)までに受講料納入などの手続きをしていただきます。申込者が定員の半数以下の場合、開講を中止します。日程についてはやむを得ず変更となる場合があります。

東区民センターから
☎(742)5500

東区民文化展示作品募集
東区民文化祭(東区6ペー
ジ囲み)の一つとして開催す
る東区民文化展の展示作品を
募集します。
募集作品 《絵画》50号以下、
額装付きでパネルに展示でき
るもの。《書道》45号×165
号以内または、90号×90号以
内で表装は裏打ちし、額装ま
たは軸装のもの。

応募資格 東区在住の20歳以上
の方。
申込 9月25日(水)～30日(月)に事
務室へ直接または電話で。
その他 作品搬入は10月5日(土)、
6日(日)に東区民センター1階
「いこい」へ。出品は、そ
れぞれ1人1点。題材、内容
は自由。
「大人気!ピーズアクセス
リー」講座受講生募集
日時 9月17日(火)、24日(火)(全
2回)。いずれも午前10時～正
午。

対象 東区在住か、東区に勤務
先のある15歳以上の方(中高
生を除く)。
定員 20人。
費用 受講料、千200円。教材費、
千400円。9月13日(金)までに東
区民センター窓口にお持ちく
ださい(納入された費用の払
い戻しはできません)。
申込 9月11日(水)～13日(金)の午
前9時から午後5時までに電
話または直接(先着順)。定
員に満たない場合は、受講日
当日まで受け付けます。

その他 都合により受講日を変
更したり、申込者が少ない場
合は開講を中止したりするこ
とがあります。

栄地区センターから
☎(704)6005

講座・講習会受講生募集
左上表3をご覧ください。
東区体育館から
☎(751)5250

スポーツ講習会受講生募集
左下表4をご覧ください。

施設整備による休館
10月7日(月)は休館します。
札幌市健康づくり事業団から
☎(562)8700

栄養講座「食事で下げるコ
レステロール」
日時・内容 9月13日(金)午後1
時～3時(午後1時から30分
間の講話、その後、個別相談・
レシピ配布など)。
会場 東健康づくりセンター
(東保健センター3階)。
費用 無料(直接会場へ)。

