

お知らせの見方

記号 ☎…電話 FAX…ファクス E…Eメール 先着…先着順 抽選…多数時抽選
 特に記載がないもの 無料(ただし入館料が必要な施設あり)、直接会場へ

■中島体育センタースポーツ教室

種目	曜日	時間	定員	受講料	
				5,100円	65歳以上 4,100円
ヨガ	木	午前10時~11時30分 午後1時30分~3時	50人 30人	5,100円	4,100円
健美操	火	午前10時~11時30分	30人		
フォークダンス	火	午後1時~3時	30人		
日舞健康体操	水	午前10時~11時30分	30人		
からだ改善	火	午前10時~11時10分	20人		
ソフトエアロビクス	金	午前10時~11時10分	20人		
ヒップホップデシェイプアップ	土	午後4時~5時15分	20人		
いきいきワグダンス(入門)	水	午後1時~2時15分	各20人		
いきいきワグダンス(レベルアップ)		午後2時30分~3時45分			
のんびりダイエット	月・木	午前11時20分	各20人		
しっかりダイエット	火・金	~午後0時30分	各20人	10,300円	8,200円
筋力トレーニング(男性)	木	午後7時30分~8時30分	各10人	6,100円	4,800円
筋力トレーニング(男性65歳未満)	火	午後1時~2時			
筋力トレーニング(男性65歳以上)		午後2時15分~3時15分			
筋力トレーニング(女性)	木	午後6時30分~7時30分			
筋力トレーニング(女性65歳未満)	金	午後1時~2時			
筋力トレーニング(女性65歳以上)		午後2時15分~3時15分			
バドミントン(入門)	金	午前11時~午後1時	各15人	5,600円	4,500円
バドミントン(レベルアップ)	金	午前9時~11時	各15人	7,000円	5,600円
卓球(入門)	水	午後1時15分~3時15分	30人	5,600円	4,500円
	金	午後6時30分~8時30分	15人		
卓球(レベルアップ)	木	午後6時30分~8時30分	各15人	7,000円	5,600円
	金	午前9時~11時	30人		
	金	午後1時15分~3時15分	30人		
はじめてのラジボール卓球	金	午前11時~午後1時	15人	7,100円	5,700円
テニス(入門)	木	午後1時15分~3時15分	各10人	8,500円	6,800円
	水	午前11時~午後1時			
	金	午後6時30分~8時30分			
	土	午後7時~9時			
テニス(レベルアップ)	火	午前9時~11時	各10人	8,900円	7,100円
	水	午前11時~午後1時			
	木	午前9時~11時			
	土	午後6時30分~8時30分			
	土	午後5時~7時		10,600円	8,500円

費用木・日曜は2千円、月曜は6千600円。施設利用料が別途必要。
 申込6月15日(火)~17日(木)に電話。(抽選)
 申込先・詳細 中央体育館(中央区大通東5) ☎(251)1815
クロスカントリー フェスティバル
 期日・会場 7月18日(日)。白旗山競技場(清田区真栄502)。
 種目 ①9キ・6キ 各男女別(高校生以上)。②3キ 中学生、オープンジョグ(高校生以上)。③1.5キ フランペア(小学生と高校生以上)、キッズラン(小学1年~3年)、カデットラン(小学4年~6年)。④かけっこ 幼児。⑤ノルディックウォーキング 制限なし。

費用一般2千800円、高校生1千800円、中学生1千500円、小学生1千円、幼児は無料。なお、オープンジョグは千800円、ファンペアは1組2千400円、⑤は千円(ボールレンタル200円)。
 申込6月上旬から市役所ロビー、区役所、市立体育施設で配布する申込書を参照の上、6月30日(水)(消印有効)までに郵便振替。ホームページ <http://www.spsc.or.jp> からの申し込みも可。
 詳細 スポーツ振興事業団 ☎(530)5550
中島体育センター スポーツ教室
 内容左表の通り。
 期間 7月上旬~9月上旬。各全10回。なお、のんびりダイエット

エットは15回、しっかりダイエットは20回、テニス(入門)水・金・土曜と(レベルアップ)水・木・土曜は12回。対象16歳以上。
 費用受講料のほか、施設利用料が別途必要。
 申込6月12日(土)~19日(土)に電話か直接。(抽選)
 申込先・詳細 中島体育センター(中央区中島公園内) ☎(530)5906
北海道青少年会館 レディーステニス教室
 内容・日時 7月1日~9月30日の木曜。①初・中級 ②午後0時35分~2時5分 ③上級 ④午後2時10分~3時40分。各全10回。
 定員 ①は20人、②は14人。費用9千円。

子育て支援総合センター 催し
 ①孫との楽しいつき合い方講座
 日時 7月6日(火)午前10時~11時30分。
 対象 孫がいる方かこれから孫が生まれる方20人。
 ②子育てグループ懇談会
 日時 7月9日(金)、13日(火)、21日(水)の午前10時~11時30分。
 対象 0歳~5歳児がいる方10人。
 ③お父さん講座
 日時 7月11日(日)午前10時~11時30分。
 対象 0歳~5歳児がいる男性

麻生球場初心者テニス教室
 日時 7月2日(金)~8月3日(火)の火・金曜午前10時~正午。全10回。
 対象 16歳以上の初心者20人。費用7千100円(65歳以上5千700円)。初回時のみコート使用料640円が必要。
 申込6月19日(土)~23日(水)に電話か直接。(抽選)
 申込先・詳細 麻生球場(北区麻生町7) ☎(736)1461

テーマ	日時	定員
①海外旅行に行く前に~安全のヒント	6月22日(火) 午後1時30分~3時	50人
②かしこく使おう損害保険	6月25日(金) 午後1時30分~3時	40人
③健脳食のすすめ~ボケを予防するための食生活	6月29日(火) 午後1時30分~3時	50人

かこれから子どもが生まれる男性20人。
 ※①②③の申込①は6月15日(火)、②は16日(水)、③は17日(木)から電話。(先着) 託児は同時に申し込み。
 申込先・詳細 子育て支援総合センター(中央区南3西7) ☎(208)7961
消費者センター 催し
 体験テスト講座
 テーマ知って得する卵のひみつ。
 日時 6月21日(月)、30日(水)午前10時30分~正午。
 定員各25人。
 申込往復はがきに上欄必要事項を記入し、6月14日(月)(必着)までに送付。(抽選)
 特別講座
 内容左表の通り。
 申込①は6月11日(金)、②は14日(月)、③は15日(火)から電話。(先着)
 申込先・詳細 消費者センター(17階) ☎(728)3131