

◆スポーツ講習会受講者募集◆

対象・講習会名	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料 (65歳以上)
①	レベルアップ卓球 水曜コース	30	水	6月30日 ～9月8日	午前9時 ～11時	7,000円 (5,600円)
	初心者卓球 水曜コース	15		午前11時 ～午後0時30分	4,800円 (3,900円)	
	初心者卓球 金曜コース	30	金	7月2日 ～9月10日	午前9時 ～10時30分	7,000円 (5,600円)
	レベルアップ卓球 金曜コース	30		午前10時30分 ～午後0時30分	7,400円 (6,000円)	
	テニス初中級 (基本打法の実践)	10		7月2日 ～9月3日	午前9時10分 ～10時40分	7,400円 (6,000円)
	テニス中級 (ダブルス入門)	10	木	7月1日 ～9月9日	午後7時 ～8時30分	6,100円
	ナイターテニス (初中級)	10		午後2時50分 ～4時20分	7,400円	
②	バスケットボール アドバンスコース	15	木	7月1日 ～9月9日	午後1時15分 ～2時45分	6,100円
	ランクアップ バドミントン	10		午後9時30分 ～10時50分	4,800円 (3,900円)	
	トータルフィットネスA 脂肪燃焼重視	20	水	7月21日 ～9月8日	午前11時 ～午後0時20分	4,800円 (3,900円)
	トータルフィットネスB 基礎代謝アップ重視			7月16日 ～9月3日	午前11時 ～午後0時20分	5,100円 (4,100円)
ダンベル & チューブ体操	10	金	7月24日 ～9月25日	午後7時 ～8時30分	5,100円 (4,100円)	
かんたんエアロB	30	10	土	7月24日 ～9月25日	午後7時 ～8時30分	5,100円 (4,100円)

対象 ①16歳以上。②16～59歳。
 申込 6月15日(火)～21日(月)の午前10時から午後8時まで (21日(月)は午後5時まで)。
 ※定員を超える場合は、6月23日(水)午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います (問い合わせは午後4時以降)。
 ※受講料のほかに、毎回施設利用料 (一般390円、高校生230円、65歳以上130円) が必要です。高校生は生徒証を、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。
 ※「受講可能」となった場合、その権利を他人に譲渡することはできません。
 ※トータルフィットネスA・Bは体年齢などを測定できます。

健康講話
「健康食品の知識」

特定保健用食品(サプリメント)の効用とその上手な利用方法について薬剤師から聞いてみませんか?
 日時 6月16日(水)午前10時～11時15分。
 場所 富丘西宮の沢会館(富丘2条2丁目)。
 費用 無料。
 講師 高嶋憲和氏(稲積公園前薬局薬剤師)。
 申込 当日、直接会場へお越しください。駐車場が少ない

ので公共交通機関をご利用ください。
 (詳細) 保健センター(前田1条11丁目) ☎(681)1211

新一年生
親子の工作会

◇牛乳パック大変身
 日時 7月3日(土)午前10時～正午。
 場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。
 対象 区内の小学1年生とその家族。
 定員 親子10組(先着順)。
 参加料 無料。

今月のウォッチング・ていねはお休みします。

区民センターから

◇たのしいオーケストラ
 コンサート
 HBCジュニアオーケストラが、楽しく親しみやすい曲

申込 6月11日(金)から22日(火)までに電話かファクスで申し込み。上靴と牛乳パック、はさみを各自持参。
 (申込先・詳細) 手稲区お母さんのつどい連絡会事務局(地域振興課地域活動係)
 ☎(681)2400 内線256
 ファクス(681)2523

条11丁目 ☎(681)5121 (前田1)

講座名	ワード初級講座	エクセル初級講座
実施日	7月26日(月)～7月31日(土)	7月26日(月)～7月31日(土)
時間	午前10時～正午	午後1時30分～3時30分
対象	区内にお住まいか勤務されている15歳以上の方(中高生は除く)	
定員	20人	20人
費用	受講料 3,400円 教材費 1,000円	受講料 3,400円 教材費 1,000円
申込	6月28日(月)～30日(水)の午前9時から午後5時に同センターへ電話。多数時抽選。受講料納入は7月5日(月)～7日(水)の午前9時から午後5時までに同センター1階受付窓口へ。納入された受講料は、お返しできませんのでご了承ください。	

を演奏します。入場料は無料です。当日、直接会場にお越しください。
 曲目 映画音楽「サウンドオブミュージック」ほか。曲目は変更になる場合もあります。
 日時 6月26日(土)午後1時30分開場、2時開演。
 会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。
 対象 区内にお住まいの方。
 ◇第1期区民講座

広告欄