




## 豊平区体育館だより

### ●少年少女スポーツ講習会&フィットネス講習会

種 目	曜 日	開講期間	開講時間	定 員	受講料	申 込 方 法
①少年少女バドミントン(1、2、3年生)	月・金	10/14~12/16 〔各15回〕	午後4時30分~6時	各15人	7,300円	<b>申込期間</b> 9月5日(月)~9日(金)の午前9時~午後8時(電話申し込み可)。定員を超えた場合は抽選を行います。 <b>抽選日</b> 9月10日(土)午後2時。 <b>納入期間</b> 9月12日(月)~18日(日)の午前9時~午後8時。 
②少年少女バドミントン(4、5、6年生)						
③リラクソヨガ	金	10/7~12/16 〔各10回〕	午前10時~11時30分	各30人	5,100円(4,100円)	9月9日(金)から午前9時~午後8時に受講料を持参の上、直接体育館窓口にお越しください。先着順。
④演歌体操			午前9時20分~10時50分			
⑤ずばら健康体操			午前11時10分~午後0時40分			
⑥奥様よくばりフィットネス	火	9/20~11/1 〔全7回〕	午前10時~11時30分	30人	3,600円(2,900円)	8月30日(火)から午前9時~午後8時に受講料を持参の上、直接体育館窓口にお越しください。先着順。
⑦ピラティス	木	9/8~10/27 〔全8回〕	午前9時~10時10分	30人	4,100円(3,300円)	8月18日(木)から午前9時~午後8時に受講料を持参の上、直接体育館窓口にお越しください。先着順。

◆対象 ①小学1年生~3年生。②小学4年生~6年生。③~⑦16歳以上の方。  
 ※受講料のカッコ内の金額は、65歳以上の方および受講期間中に65歳になる方の受講料です。申込時に年齢を証明できるものをお持ちください。  
 ※身体に障がいのある方は、各種手帳をお持ちください。受講料が減額されます。  
 ※受講料のほか、入館ごとに体育館使用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です(中学生以下無料)。

#### ●休館のお知らせ

8月8日(月)から8月15日(月)まで、競技室および体育室のウレタンワックス塗布工事のため、臨時休館いたします。利用者の皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、8月16日(火)からは通常どおり開館いたしますので、ぜひご利用ください。(申込先・詳細) 豊平区体育館

### 第7回 アルカバズ・ユセフ・シャラフさん

バーレーン王国 ジュダ・ハフス市出身。

札幌医科大学保健医療学部理学療法学科に在学中。

2005年4月から区内に在住。趣味はバスケットボールとサッカー観戦。



#### 世界の言葉で「こんにちは」!(アラビア語編)「アッサラーム アライクム」

**日本食大好き!**  
 バーレーンの主食も米です。赤や黄色のスパイスを使って味付けします。また、種類は違いますが、日本人と同じく魚をよく食べます。刺身のよ

札幌に来たきっかけ  
 バーレーンではあまり発達していない理学療法を学ぶためです。札幌に来たのは昨年、実践的な講義を受けることができる札幌大に通っています。  
**バーレーンってどんな国?**  
 バーレーンは中東にある島国で、人口は約69万人。北海道の10分の1にも満たない面積の国ですが、石油を採掘しているためガソリンが安く、ほとんどの人が、自動車を利便して使っています。道路も混んでいないので、快適に移動できますよ。  
 気候はとても暖かく、夏は40度以上、冬でも20度ぐらいはあります。  
 ビーチやリゾート地があるので、訪れる観光客は毎年200万人にのぼります。母国に雪は降りませんので、こちらで初めて見たときには感動しました。



日本語を習得中のユセフさん

**将来**  
 将来は、母国に帰り、大学の理学療法士の講師になります。多くの学生を育てて、バーレーンの医療の発達に貢献したいですね。  
 最近では、よく豊平川のサイクリングロードでサイクリングを楽しんでいます。

うに生ではありませんが、焼いたり揚げたりして食べます。札幌に来て初めてすしを食べましたが、とてもおいしいですね。日本の食べ物、健康的なものが多く、大好きです。  
**豊平区はよい街**  
 母国と同じく、人々がとても親切なのが印象的です。また、静かでありながら、便利です。よく整備されていて、地下鉄やバスなどの公共交通機関が発達していて驚きました。  
 将来は、よく豊平川のサイクリングロードでサイクリングを楽しんでいます。

※理学療法…体操や運動、マッサージ・電気・温熱などの手段で、運動機能の回復・改善をはかる治療法。