

清田区体育館「スポーツ教室」の受講生を募集します

種目名	対象	回数	期間(予定)	曜日	実施時間	定員	受講料	種目名	対象	回数	期間(予定)	曜日	実施時間	定員	受講料
初心者卓球	一般	10	9/21~11/30	水	午後1時~3時	30人	7,000円 (5,600円)	エアロピクス ナイト	一般	12	9/29~12/22	木	午後7時 ~8時30分	30人	6,200円 (4,900円)
初級卓球	一般	10	10/7~12/9	金	午前10時~正午	30人	7,000円 (5,600円)	エアロピクス	一般	11	10/7~12/16	金	午前9時30分 ~10時50分	30人	5,600円 (4,500円)
中級卓球	一般	10	10/7~12/9	金	午後1時~3時	30人	7,000円 (5,600円)	ソフト エアロピクス	一般	12	10/1~12/17	土	午前10時 ~11時15分	30人	6,200円 (4,900円)
初心者テニス	一般	10	10/7~12/9	金	午後1時~3時	20人	8,900円 (7,100円)	リズム 体操	一般	12	9/29~12/22	木	午前10時 ~11時30分	30人	6,200円 (4,900円)
初級テニス	一般	10	9/21~11/30	水	午前10時~正午	20人	8,900円 (7,100円)	からだにやさしい 健康体操	一般	12	10/14~1/20	金	午前11時~ 午後0時20分	30人	6,200円 (4,900円)
中級テニス	一般	10	9/20~11/22	火	午後1時~3時	10人	8,900円 (7,100円)	からだにやさしい 健康体操	一般	12	10/14~1/20	金	午前9時30分 ~11時50分	30人	6,200円 (4,900円)
中級テニス	一般	10	9/21~11/30	水	午後1時~3時	20人	8,900円 (7,100円)	らくらく エクササイズ	一般	8	10/4~11/22	火	午後0時50分 ~1時50分	30人	4,100円 (3,300円)
上級テニス	一般	10	9/20~11/22	火	午後1時~3時	10人	8,900円 (7,100円)	ボクサ サイズ	一般	12	10/4~12/20	火	午後7時 ~8時30分	30人	6,200円 (4,900円)
ナイトテニス (基礎)	一般	8	10/4~11/22	火	午後7時 ~8時30分	10人	6,000円 (4,800円)	キッズ テニス	小学1~ 3年生	10	9/20~11/22	火	午後3時30分 ~5時	10人	7,400円
ナイトテニス (レベルアップ)	一般	8	9/28~11/16	水	午後7時 ~8時30分	10人	6,000円 (4,800円)	キッズ テニス	小学1~ 3年生	10	9/21~11/30	水	午後3時30分 ~5時	10人	7,400円
エアロピクス シェイプアップ	一般	12	10/4~12/20	火	午前10時 ~11時30分	10人	6,000円 (4,800円)	ジュニア テニス	小学4~ 6年生	10	9/20~11/22	火	午後5時15分 ~6時15分	10人	7,400円
								少年少女 バドミントン	小学3~ 6年生	20	10/14~12/28	水・金	午後4時30分 ~6時00分	30人	9,700円

申込方法

9月13日(火)~15日(木)午前9時~午後9時に電話または窓口でお申し込みください。
応募多数の場合は、9月16日(金)午前10時から体育館ロビーで公開抽選を行います。
※抽選結果を同日の午後1時~8時に電話でご確認ください。

受講料等

9月17日(土)~20日(火)の午前9時~午後8時に体育館窓口で納入してください。
※受講料の()内の金額は、高齢者(65歳以上)の方の受講料となりますので、年齢を証明できるものをお持ちください。また、受講料のほかに受講の都度、施設利用料(一般390円、高校生230円、高齢者130円、中学生以下無料)が必要です。

申込先・詳細：清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎ 8 8 2 - 9 5 0 0

9月は 固定資産税第3期を 納める月です

清田図書館から



- ①たのしいおはなしの会
日時・会場 9月15日(木) 午前10時30分、24日(土)午後2時30分。お話し室。
- ②たのしい映画会
日時・会場 9月17日(土) 午後2時30分。集会室。
- ◆上映作品 アンパンマンまじよのくにへ(10分)、世界の昔話 アラジンとまほうのランプ・さるのきも(22分)。
- ◆対象 幼児とその保護者。
- ◆申込み方法 9月21日(水)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話または窓口でお申し込みを(応募多数の場合は抽選)。

休館のお知らせ

9月30日(金)から10月11日(火)の間、蔵書の一点検のため休館します。

ためしてナッ得一健康講座 (高脂血症予防教室)



健診で高脂血症を指摘されたり、コレステロールが気になる方を対象に生活習慣病予防教室を開催します。よりよい生活習慣へ改善するためにお気軽にご参加ください。
◆内容 栄養士の講話、調理実習、試食&交流会など。
◆対象 区内にお住まいの満40歳~75歳の方。
◆日時 9月30日(金)午前10時

プレパパ・プレママ クッキング教室



家族の食事作りがちよっぴり不安だったり、食事は大事だと分かっているけれど実際に作るのにはなあ、と思っている、これからお母さん・お父さんになる方、地域の先輩主婦と一緒に楽しく料理をしてみませんか。
◆対象 区内にお住まいの、はじめてのお子さんを予定されている方(お一人・ご夫婦一緒どちらでも可)。
◆日時 10月12日(水)午前11時~午後1時30分(午前10時45分受付開始)。
◆会場 区役所2階栄養実習室。
◆内容 料理実習(カルシウムたっぷりお好み焼き、根菜スープほか)。
◆定員・費用 20人。無料。
◆持ち物 エプロン・三角巾。
◆申込み方法 9月26日(月)~30日(金)の午前9時~午後5時に電話でお申し込みください。(応募多数の場合は抽選)。
◆申込み先・詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線526)

市民健康教室

医療と保健にまつわる話題の最新情報をテーマに、区内の医療機関の医師を招いて、講演会を開催します。今回のテーマは「あしの健康」。元気に歩くための正しい靴の選び方や足の病気の予防について学んでみませんか。
◆講師 医療法人社団蘭友会 札幌里塚病院 整形外科診療部長 鶴田文男氏。
◆日時 9月28日(水)午後1時30分~3時。
◆会場 清田消防署(平岡1条1丁目) 1階講堂。
◆申込み方法・費用 当日、直接会場へお越しを。無料。
◆詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線524)