

西区体育館・温水プールから

▽キノコ観察散策会ウオーキングツアー参加者募集

日程 ①9月27日(火)②10月5日(水)。ともに午前8時30分〜午後0時30分。

会場 真駒内桜山オリエンテリングコース(南区真駒内)。

対象 成人の方。

定員・費用 各30人。千200円。

申込 9月11日(日)〜14日

(水)午前9時〜午後9時に直接来館または電話で。多数時抽選。当選時のみ連絡。

※宮の沢屋内競技場(宮の沢490) TEL(664)6363でも受け付けます。

▽スポーツ教室受講生募集

内容 左表の通り。

申込 9月13日(火)〜15日

(木)午前9時〜午後9時に直接来館または電話で。定員を超えた場合、16日(金)に抽選を実施。直接来館するか電話

■西区体育館スポーツ教室

対象	講習名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料※1	
一般	卓球	入門	午前9時30分〜11時	10月5日〜12月14日(水)全10回	各30人	6,100円(4,800円)
		初級	午前11時〜午後0時30分			
		中級	午前9時30分〜11時			
	バドミントン	入門	午前9時30分〜11時	10月5日〜12月14日(水)全10回	15人	
		初級	午前11時〜午後0時30分			
	テニス	初中級	午後0時45分〜2時15分	10月11日〜11月11日(火)/(金)全10回	各10人	7,400円(6,000円)
		中級	午後2時15分〜3時45分			
	一般	ピラティス※2・ボールシェイプ	午後1時〜2時10分	10月4日〜12月6日(火)全10回	各30人	5,100円(4,100円)
			午後1時〜2時30分			
		健康体操	午前11時〜午後0時30分	10月7日〜12月9日(金)全10回		
	健美操	午前11時〜午後0時30分				

※ 定員に満たない場合は、中止することがあります。  
 ※1 受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります。受講料の( )は、高齢の方(65歳以上)および身体に障がいのある方の料金です。  
 ※2 体のゆがみを正し、バランスを回復するためのエクササイズです。

社会福祉協議会から

▽西区ボランティア連絡会

「ふれあい見学会」

身体に障がいのある方と、ボランティアとの交流の場です。

日時 9月28日(水)午前9時

30分〜午後4時。

行先 サッポロさとらんどくモエレ沼公園。

対象 西区在住の方で、身体

の障がいにより、公共交通機

関の利用や外出が困難な方。

車いす利用の場合、バス席に

移乗できる方。※付き添いの

方は1人まで参加可能。

定員・費用 30人。千円。

その他体験コース利用の場合

で結果を確認してください。  
 申込先・詳細 西区体育館・温水プール(発寒5-1-8) TEL(662)2149



は個人負担。  
 申込 9月12日(月)〜22日(木)に電話かファクスで。先着順。

▽西区介護者のつどい

〜野外エンジョイ編

在宅で家族を介護されている方の息抜き・交流の場です。

日時 9月30日(金)午前9時

30分〜午後3時30分。

行先 かま栄工場〜小樽街並み散策〜小樽ビール工場。

対象 高齢の方や障がいのある方を介護している方。

定員・費用 30人。千円。

申込 9月12日(月)〜26日

(月)に電話かファクスで。先着順。

申込先・詳細 西区社会福祉協議会 TEL(641)2400内線459、FAX(611)6620

メトロギヤラリー〜ことを利用しませんか

「メトロギヤラリーことに」

は地下鉄琴似駅構内にある展示スペースです。絵や写真など、区民の皆さんの作品展示にご利用ください。

展示対象 西区在住の方か区内で活動するサークルの作品

展示スペース 高さ1.2m・長さ15m。

使用料 無料。

展示期間 2週間以内。その他 営業行為などを目的とした展示については使用できません。

申込先・詳細 総務企画課広聴係(琴似2-7) TEL(641)2400内線225



**クイズ西遊記 実施中!**  
 ～時間と空間の小旅行～  
 区役所などで配布中の「問題・解答用ノート」を入手し、コースを回り、クイズに答えて応募してください。参加者全員に素敵な記念品をプレゼントします。10月31日(月)まで。  
 詳細 西区総務企画課広聴係(琴似2-7) TEL(641)2400内線225