

子育て「日曜サロン」に参加してみませんか

「子育てサロン」を日曜日に開催します。平日、参加できないお父さんやご家族の方、地域の皆さんも、子どもたちと一緒に遊びませんか。

日 時 11月20日(日)午前10時～11時30分

会 場 米西児童会館（北46東5）
苗穂児童会館（苗穂町5）

費用・申込 無料。当日、直接会場へお越しください。

詳 細 子育て支援担当 ☎712-6331



東区体育館からのお知らせ

☎751-5250

スポーツ教室受講生募集

対 象	教 室 名		曜 日	時 間	回 数	定 員	受 講 料		期 間	
							一 般	65歳以上		
一 般 男 女 (16歳以上)	ピラティス&スモールボールエクササイズ		月	午前10時～11時30分	10	30	5,100	4,100	12/5～3/20	
			月	午後7時～8時30分	10	30	5,100	4,100	12/5～3/20	
	卓球	入門	金	午前9時～10時50分	10	45	7,000	5,600	1/13～3/17	
		レベルアップ	金	午前11時～午後0時50分	10	45	7,000	5,600	1/13～3/17	
	バドミントン	入門	火	午前9時～10時50分	8	30	5,600	4,500	1/17～3/14	
		レベルアップ	火	午前11時～午後0時50分	8	30	5,600	4,500	1/17～3/14	
	テニス	入門A	木	午前9時～10時50分	10	20	8,900	7,100	1/12～3/16	
		入門B	土	午前9時～10時50分	10	20	8,900	7,100	1/14～3/25	
		レベルアップA	木	午前11時～午後0時50分	10	20	8,900	7,100	1/12～3/16	
		レベルアップB	土	午前9時～10時50分	10	20	8,900	7,100	1/14～3/25	
		レベルアップC	土	午前11時～午後0時50分	10	20	8,900	7,100	1/14～3/25	
	ゴルフ			土	午前11時15分～午後0時45分	8	26	7,200	5,800	1/14～3/11
	健美操			水	午後1時30分～3時	10	30	5,100	4,100	1/11～3/15
	ヨガ			金	午前10時～11時30分	10	30	5,100	4,100	1/13～3/17
	リズム体操			水	午前10時～11時30分	10	30	5,100	4,100	1/11～3/15
	ソフトエアロビクスA			月	午前10時～11時30分	7	30	3,600	2,900	1/16～3/27
	ソフトエアロビクスB			月	午後7時～8時30分	8	30	4,100	3,300	1/16～3/27
	ソフトエアロ&ステップエアロビクス			木	午後1時30分～3時	10	30	5,100	4,100	1/12～3/16
	からだ改善教室			土	午後6時45分～8時	10	30	5,100	4,100	1/14～3/25
	のんびりダイエット			土	午後5時30分～6時30分	10	30	5,100	4,100	1/14～3/25
小3～小6	バドミントン	入門	火	午後4時15分～6時	9	30	5,000	—	1/17～3/28	
		入門	金	午後4時15分～6時	10	30	5,600	—	1/13～3/17	
	卓球	入門	火	午後4時15分～5時45分	9	15	5,400	—	1/17～3/28	
	テニス	入門	月	午後5時15分～6時45分	9	20	6,700	—	1/16～4/3	

スポーツ教室の申し込みについて

注 意 受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります（一般390円、高齢者130円、高校生230円、小中学生無料）。

申 込 ①ピラティス&スモールボールエクササイズ(以下「ピラティス」。) 11月15日(火)～18日(金)の午前9時から午後8時まで、電話または直接。公開抽選日は11月20日(日)午後2時。追加募集は11月21日(月)午前9時から先着順。

②ピラティス以外 12月4日(日)～10日(土)の午前9時から午後8時まで、電話または直接。公開抽選日は12月13日(火)午後2時。追加募集は12月14日(水)午前9時から先着順。

受講料納入 ①ピラティス 11月21日(月)～27日(日)の午前9時から午後8時までか、11月28日(月)の午前9時から午後5時まで。

②ピラティス以外 12月14日(水)～19日(月)の午前9時から午後8時までか、12月20日(火)の午前9時から午後5時まで。

その他 ①身体に障がいのある方は、受講料が65歳以上の方と同額になります。65歳以上の方、障がいのある方は、受講料納入の際に証明できるものをお持ちください。

②受講料は保険料・消費税を含みます。

③応募者が少ない場合は、開講を中止することがあります。

平成17年度東区少年少女バドミントン大会参加者募集

日 時 12月11日(日)午前9時～午後5時。

対 象 東区に在住又は区内でバドミントンのクラブ・サークル活動をしている小学3年から中学3年までの男女。120人（先着順）。

競技方法 男女別。＜小学生＞経験別、シングルス＜中学生＞ダブルス。

参加料 一人1,000円（保険料・消費税含む）。

申 込 11月11日(金)～18日(金)の午前9時～午後8時に、参加料を添えて東区体育館窓口へ。

その他 ラケット、上靴、タオル、昼食等は各自ご用意ください。

詳 細 東区体育館へお問い合わせください。

