

## 厚別西地区センター 臨時講座

☎896-2000 厚別西4の4

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
手打ちそば	11/28	水	午前10時～正午	1回	15人	700円	1,000円
親子クリスマスケーキ作り	12/8	土	午前10時～正午	1回	8組	親子で1,000円	1,000円

▶対象 15歳以上の方（中学生を除く）。「親子クリスマスケーキ作り」のお子さんは5歳以上です。  
 ▶申込方法 11月13日（火）午前9時～午後5時に電話で（先着順）。定員に満たない講座は、翌日以降も受け付けます。  
 ▶受講料納入 11月22日（木）午前9時～午後5時に、厚別西地区センターで納入してください。納入した受講料は原則としてお返しできません。

## 厚別南地区センター 臨時講座

☎896-3000 厚別南7

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
パソコンで作る年賀状	11/28～30	水・木・金	午後1時30分～3時30分	3回	20人	1,800円	1,000円
一味ちがうお正月料理	12/4	火	午前10時～正午	1回	18人	700円	1,500円

▶対象 15歳以上の方（中学・高校生を除く）。  
 ▶申込方法 11月14日（水）、15日（木）の午前9時～午後5時に電話で（先着順）。定員に満たない講座は、翌日以降（日曜・祝日除く）も受け付けます。  
 ▶受講料納入 11月19日（月）午前9時～午後4時に厚別南地区センターで納入してください。納入した受講料は原則としてお返しできません。

## 厚別区体育館

☎892-0362 厚別中央2の5

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	対象	申込方法	
ストレッチ&健康美容体操	1/11	金	午後1時～2時15分	10回	30人	5,100円	16歳以上	◆11月19日（月）～26日（月）の午前9時～午後9時（26日は午後7時まで）に、直接または電話で体育館へ（多数時抽選）。 ◆受講料は、11月27日（火）～30日（金）の午前9時～午後8時（27日は午後2時の抽選後から）に納入してください。 ◆その他 ・受講料のほかに、施設利用料が毎回必要です。 ・65歳以上の方、受講期間中に65歳になる方は、年齢を証明できるものを、身体に障がいのある方は、各種手帳をお持ちください。受講料が減額になります。 ・ヨガ、卓球、テニスについては同じ種目内の重複申し込みはできません。 ・卓球中級、テニス初中級、バトントワリング中級は経験者対象です。	
エアロビクス	1/8	火	午前9時15分～10時30分	10回	30人	5,100円			
エアロエクササイズ	1/12	土	午後6時～7時30分	10回	30人	5,100円			
アンチエイジング体操	1/15	火	午前10時45分～午後0時15分	10回	30人	5,100円			
背骨コンディショニング	1/11	金	午前11時15分～午後0時45分	10回	30人	5,100円			
シンプルピラティス	1/12	土	午後7時30分～8時30分	10回	30人	5,100円			
生活習慣改善体操	1/21	月	午前9時30分～10時45分	7回	30人	3,600円			
ボールでらくらくストレッチ	1/9	水	午前11時15分～午後0時30分	10回	20人	6,100円			
エアロとアクア （エアロビクス計7回のみ参加可）	1/21	月	エアロ 午後7時～8時15分 アクア 午後7時～8時	9回 (7回)	30人	4,100円 (3,600円)			
ヨガ	月曜	1/21	月	午前11時～午後0時30分	7回	30人			3,600円
	火曜	1/8	火	午後2時45分～4時15分	10回	30人			5,100円
卓球	初心者	1/9	水	午後1時～3時	10回	15人			7,000円
	初級	1/9	水	午後1時～3時	10回	15人			7,000円
	中級	1/11	金	午後1時～3時	10回	15人			7,000円
バドミントン	初心者・初中級	1/9	水	午前10時30分～午後0時30分	10回	30人			7,000円
テニス	初心者（月）	1/21	月	午後6時30分～8時30分	7回	10人			6,200円
	初心者（金）	1/11	金	午後3時～5時	10回	20人	8,900円		
	初中級（水）	1/9	水	午後3時～5時	10回	10人	8,900円		
	初中級（月）A	1/21	月	午後1時～3時	7回	10人	6,200円		
	初中級（月）B	1/21	月	午後3時～5時	7回	10人	6,200円		
初中級（月）C	1/21	月	午後6時30分～8時30分	7回	10人	6,200円			
バスケットボール	1/11	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円			
バトントワリング	初級	1/10	木	午後4時30分～5時30分	10回	15人	7,000円	小・中学生	
	中級	1/10	木	午後5時30分～6時30分	10回	15人	7,000円	小・中学生	
少年少女テニス	1/21	月	午後5時～6時30分	7回	10人	5,200円	小学4～6年生		
親子あそび体操	1/9	水	午後1時～2時	10回	10組	6,100円	2・3歳児と保護者		

### ■ミニバレー大会～参加チーム募集

▶日時 12月23日（祝）午前9時～午後5時。

▶会場 厚別区体育館。

▶種目・定員 ①フレッシュ女子の部（経験年数3年未満）、②女子の部、③女子50歳以上の部、④混成40歳未満の部（男性2人以内）、⑤混成40歳以上の部（男性2人以内）。1チームは5人までとします。

▶競技方法 予選はリーグ戦、決勝はトーナメント戦。ただし、参加チーム数により変更する場合があります。

▶参加費 1チーム2,500円。

▶申込期間 11月16日（金）～12月8日（土）の午前9時～午後8時に、参加費をお持ちの上、直接体育館へ（先着順）。