

星置地区

センターから

◆リズム体操とやさしいヨガ  
内容 筋肉をほぐすストレッチと、健康な身体づくりをしましょう。

日時 5月18日(月)、25日(月)午後1時30分～3時。

場所 同センター1階体育室。

対象 区内在住の15歳以上の方(中学生は除く)。

定員 先着20人。

費用 千200円(開講日納入)。

持ち物 運動靴、タオル。

申込 5月13日(水)午前9時から電話か窓口で申し込み。

◆ビーズで作るアクセサリ  
内容 はじめての方でも簡単ストラップづくり。

日時 5月21日(木)午前10時～正午。

場所 同センター1階和室。

対象 区内在住の15歳以上の方(中学生は除く)。

定員 先着12人。

費用 千500円(教材費込み、開講日納入)。

持ち物 はさみ。

申込 5月14日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み。

◆子ども講座「わくわく科学教室 inほしおき」

テーマ 仮説実験授業「ものとその重さ」。

日時 6月13日(土)午後1時～4時。

場所 同センター2階集会室。

対象 小学1～6年生。

定員 先着16人。

費用 500円(開講日納入)。

持ち物 筆記用具。

申込 6月2日(火)～9日(火)の午前9時から電話か窓口で申し込み。

ワード(初級)・午後		ワード(初級)・夜間
月日	5月25日(月)～29日(金) [全5回]	
時間	午後2時～4時	午後6時～8時
対象	区内在住の15歳以上の方(中学生は除く)	
会場	同センター2階研修室	
定員	先着18人	
持ち物	筆記用具	
費用	受講料 4,500円(教材費込み)	
申込	5月15日(金)午前9時から電話で申し込み。費用は開講日納入。	

3回開催します。

内容 各回の料理内容は申込時にご案内します。

日時 5月18日(月)、6月15日(月)、7月13日(月)の午前10時～正午。

対象 区内在住の30歳以上の男性。

定員 各回先着16人。

費用 各回千300円(材料費込み)。

申込 5月11日(月)午前10時から、窓口で費用を添えて申し込み(電話不可)。

◆愛唱歌を楽しく歌う講座  
童謡や懐かしい唱歌、心に響く日本の歌などを上手に歌うポイントを押さえながら楽しみます。

日時 6月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)の午後1時～2時30分。

対象 区内在住の18歳以上の方(学生は除く)。

定員 先着20人。

費用 千200円(申込時納入)。

申込 5月27日(水)午前10時から電話か窓口で申し込み。電話で申し込みの方は、6月3日(水)までに窓口で納入。

◆トリプルパソコン講座  
ワードでの文書作成と電子メールの基本操作、エクセルでの表や記録簿づくり、ワードの応用による写真や図形を

取り込んだ紙面づくり等を学びます(左表のとおり)。

	ワード初級とEメールコース	エクセル初級コース	ワード応用実践コース
月日	6月1日(月)～5日(金) [各コース5回]		
時間	午前10時～正午	午後1時30分～3時30分	午後6時～8時
対象	区内在住の18歳以上の方(学生は除く)。		
定員	先着20人	先着20人	先着20人
費用	受講料 4,500円(教材費込み)	受講料 4,500円(教材費込み)	受講料 4,500円(教材費込み)
申込	5月25日(月)の午前10時から電話か窓口で申し込み。受講料は申し込み時納入。電話で申し込みの方は5月29日(金)までに窓口で納入。複数講座の申し込み可。		

◆申込先・詳細  
手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目) ☎(681)2133

手稲老人福祉センターから

◆手稲すこやか講習会  
内容 絵手紙講習会

日時 6月1日(月)、2日(火)午後1時～3時。

場所 同センター2階教養講座室。  
定員 先着15人。  
申込 5月11日(月)～29日(金)に電話か窓口で申し込み。受付時間は午前9時～午後4時。  
◆詳細  
手稲老人福祉センター(曙2条1丁目) ☎(684)3131

手稲区ウォーキングスタンプラリー

楽しく歩きながら健康づくりを進めるために、今年も「手稲区ウォーキングマップ」を使ってスタンプラリーを始めます。

スタンプを3つ以上集めた方には、記念品としてオリジナルタオルを差し上げます。(先着50人)。詳細は、保健センターと区内の各まちづくりセンターで配布するスタンプラードをご覧ください。  
期間 5月11日(月)～11月30日(月)。  
※記念品の贈呈は保健センターのみとなります。

◆詳細  
保健センター(前田1条11丁目) ☎(681)1211



●定額給付金などをよそおった振り込み詐欺にご注意を!

◆男性の家庭料理講座  
前期分として下記日時に、