

標語募集中!!

広報さっぽろ清田区版に掲載する選挙標語を募集します。
 はがきに選挙標語、住所、氏名を明記の上、下記へお寄せください。
 [応募先] 〒004-8613 清田区平岡1条1丁目 『清田区明るい選挙推進協会』

区民センターからのお知らせ 清田1条2丁目 ☎ 883-2050

さっぽろ市民カレッジ 2010 冬期 ご近所先生企画講座						
講座名 (内容)	実施日	曜日	時間	会場	定員	受講料 教材費
楽しく健康運動 ～正しい姿勢を手に入れよう～ 健康は姿勢から。毎回、違ったテーマに基づいた運動を講話を織り交ぜながら紹介します。体のことを知りながら楽しく運動しましょう。はじめての方でも安心です。	2月：8、 [*] 15、22日 3月：1、8、15日	月	午後2時～4時	区民ホール	20人	3,000円 300円
女性のためのスポーツチャンバラ～コミュニケーションチャンバラ～ 日ごろ、子どもが遊ぶチャンバラごっこを女性が気軽にできる内容にしました。冬の体力作りとストレス発散をしましょう。	2月：8、 [*] 15、22日 3月：1、8、15日	月	午後6時45分～8時45分	区民ホール	20人	3,000円 なし
誰でも身につくダイエット習慣 ～春までに1サイズダウン～ 講師自身もダイエットに悩んでいましたが、ごく簡単な習慣を身に付けて解決しました。誰でもできるちょっとしたコツを共有する講座です (ダイエット運動はありません)。	2月：19、 [*] 26日 3月：5、12、19、26日	金	午後2時～4時	集会室2	20人	3,000円 300円
美しい声でのびのび歌おう! ～懐かしい日本の歌と世界の歌～ 簡単なストレッチを取り入れながら、声がのびのびと出るような発声の基本を学びます。「故郷」「のぼら」など懐かしい日本の唱歌や童謡、世界の歌を歌います。	2月：20、 [*] 27日 3月：6、13、20、27日	土	午前10時～正午	視聴覚室	20人	3,000円 200円

※各講座の初日はオリエンテーションです。

対象 市内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。ただし、お子さんを連れての受講はできません。

申込 12月25日(金)までに下記へハガキまたはファクスでお申し込みください。 **抽選**
 〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10 札幌市生涯学習センター事業課
 ☎ 671-2311 FAX 671-2334

清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」	
内容	①これからの暮らしと財政 講師：金融広報アドバイザー ^{ありた ひろし} 有田 宏氏 ②家族、そしてあなた自身の介護を考える ～あなたが望む介護サービスとは 講師：清田区未来ネット講師 ^{ひらい てるえ} 平井 照枝氏
日時	1月14日(木) 午後6時45分～9時
会場	区民センター 集会室4
定員	20人
費用	無料
申込	12月11日(金)からファクスまたはEメールでお申し込みください。 先着 申込先 ：清田区未来ネット金融学習グループ ^{こいぶち かよ} 鯉渕 佳代 ☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMIRAI-NETTO@aol.com

冬休み親子で楽しくクッキング

冬休みに親子で楽しく、人気メニューのオムライスを作りますか。

メニュー オムライス、たっぷり野菜スープ、カラフルフルーツサラダ

日時 1月13日(水)、14日(木) 午前10時～午後0時30分
 ※いずれかの日を選んでください。

会場 区民センター 料理実習室

対象 区内にお住まいの小学生とその保護者

定員 各日30人(1家族につき保護者1人、お子さん2人まで)

参加料 親子2人1組で300円、小学生(きょうだいのみ)100円

申込 12月14日(月)～16日(水)の午前9時～午後5時に電話または直接窓口でお申し込みください。 **抽選**
 参加料は参加確定後、12月17日(木)～21日(月)の午前9時～午後5時に窓口で納めてください。一度納入いただいた参加料はお返しできませんのでご了承ください。

