

来所か電話で。先着順。

申込先・詳細 農試公園管理事務所
所(八軒5西6) Tel(615)3680

西健康づくりセンター 「糖尿病予防の食生活」

内容 糖尿病予防のための講話と調理実習。

日時 3月17日(木)午前10時30分～午後1時

定員・費用 20人。千200円。

申込 3月10日(木)までに直接来館か電話、Eメールで。多数時抽選。

申込先詳細 西健康づくりセンター Tel(618)8700、Eメール west-school@snsf.jp

西区民センター 「春のコンサート」



内容 ハーモニカコンサート(演目川の流れのように、春の海^{ほか})。観客も一緒に歌うコーナーもあり。

出演 札幌ハーモニカアンサンブル。

日時 3月13日(日)午後1時30分～3時。開場午後1時

会場 西区民センター3階。定員・入場料 200人。300円。

小学生以下無料。入場券は2月21日(月)から左記で販売。

西区体育館スポーツ教室 (日程は変わることがあります。あらかじめご了承ください。)

申込 2月27日(日)～3月7日(月)午前9時～午後8時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は3月11日(金)の午後3時以降に電話などで確認してください。

申込先・詳細 西区体育館・温水プール Tel 662-2149

子ども・親子向け

| 対象 | 教室名 | 時間 | 期間・曜日・回数 | 定員 | 受講料* |
|----------|---------------|---------------|---------------------|------|---------|
| 小3～小6 | 少年少女バドミントン 入門 | 午後4時15分～5時45分 | 4月8日～6月17日(金) 全10回 | 各15人 | 6,100円 |
| | 初級 | 午後4時15分～5時45分 | 4月12日～6月21日(火) 全10回 | | |
| | 中級 | 午後4時15分～5時45分 | 4月12日～6月21日(火) 全10回 | | |
| 小3・小4 | 少年少女テニスA | 午後4時～5時 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | 各10人 | 7,400円 |
| 小5・小6 | 少年少女テニスB | 午後5時～6時 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | 各10人 | |
| 小2・小3 | 少年少女卓球A | 午後4時15分～5時45分 | 4月6日～6月15日(水) 全10回 | 各10人 | 7,400円 |
| 小4～小6 | 少年少女卓球B | 午後4時15分～5時45分 | 4月6日～6月15日(水) 全10回 | 各10人 | |
| 5・6歳 | キッズヒップホップ | 午後3時～4時 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | 各20人 | 6,100円 |
| 小1～小6 | ジュニアヒップホップ | 午後4時～5時 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | 各10人 | |
| 5・6歳 | キッズ新体操A | 午後2時～3時 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | 各10人 | 7,400円 |
| 小1～小4 | ジュニア新体操 | 午後4時～5時30分 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | 10人 | |
| 3・4歳と保護者 | 親子体操 | 午前11時～正午 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | 10組 | 6,100円 |
| 年中・年長 | げんきキッズ年中・年長 | 午後2時～3時 | 4月13日～9月14日(水) 全20回 | 各20人 | 16,200円 |
| 小1 | げんきキッズ小学1年 | 午後3時～4時 | | | |
| 小2 | げんきキッズ小学2年 | 午後4時～5時 | | | |

◆一般(16歳以上)向け

| 教室名 | 時間 | 期間・曜日・回数 | 定員 | 受講料* | |
|-----|--------|------------------|--------------------|------|----------------|
| 卓球 | 入門 | 午前9時～10時30分 | 4月6日～6月15日(水) 全10回 | 各30人 | 6,100円(4,800円) |
| | 初級 | 午前10時30分～正午 | | | |
| | 中級(水A) | 午前9時～10時30分 | 4月6日～6月15日(水) 全10回 | 各15人 | |
| | 中級(水B) | 午前10時45分～午後0時15分 | | | |
| | 中級(火) | 午前9時～10時30分 | 4月5日～6月14日(火) 全10回 | 各30人 | |
| | 中級(木) | 午前9時～10時30分 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | | |
| | 中上級 | 午後1時～3時 | 4月6日～6月15日(水) 全10回 | 30人 | |

◆一般(16歳以上)向け ※弓道のみ18歳以上

| 教室名 | 時間 | 期間・曜日・回数 | 定員 | 受講料* | |
|---------------|------------------|-----------------------|---------------------|----------------|----------------|
| バドミントン | 入門 | 午前9時30分～11時 | 4月6日～6月15日(水) 全10回 | 30人 | 6,100円(4,800円) |
| | 初級 | 午前11時～午後1時 | 4月6日～6月15日(水) 全10回 | 15人 | 7,000円(5,600円) |
| ソフトテニス | 午後1時15分～2時45分 | 4月6日～5月18日(月/水) 全10回 | 各10人 | 7,400円(6,000円) | |
| 初中級 | 午後3時～4時30分 | | | | |
| テニス | 初心者 | 午後1時～2時30分 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | 各10人 | 7,400円(6,000円) |
| | 初級 | 午後2時30分～4時 | | | |
| | 初中級(木) | 午後1時～2時30分 | 4月5日～6月14日(火) 全10回 | | |
| | 初中級(火) | 午後1時～2時30分 | | | |
| | 初中級(金) | 午後1時～2時30分 | 4月8日～6月17日(金) 全10回 | | |
| | 中級(火) | 午後2時30分～4時 | | | |
| 中級(金) | 午後2時30分～4時 | 4月8日～6月17日(金) 全10回 | 各10人 | 8,000円(6,400円) | |
| 弓道 | 午前10時～正午 | 4月8日～6月10日(金) 全9回 | 10人 | 8,000円(6,400円) | |
| らくらくリズムム体操 | 午前10時～11時30分 | 4月13日～翌年3月21日(水) 全40回 | 30人 | 20,500円 | |
| さわやか健康体操 | 午前10時～11時30分 | 4月6日～6月15日(水) 全10回 | 各30人 | 5,100円(4,100円) | |
| からだにやさしい健康体操 | 午後1時～2時30分 | 4月8日～6月17日(金) 全10回 | | | |
| 健美操 | 午前11時～午後0時30分 | 4月8日～6月17日(金) 全10回 | 各30人 | 5,100円(4,100円) | |
| ピラティス&ボールシェイプ | 午後1時～2時10分 | 4月12日～6月21日(火) 全10回 | 20人 | 6,100円(4,800円) | |
| やさしいヨガ | 午後1時30分～2時30分 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | | | |
| ヨガ | 午後1時～2時 | 4月4日～6月6日(月) 全7回 | 20人 | 4,200円(3,400円) | |
| パワーヨガ | 入門 | 午前10時～11時 | 4月12日～6月21日(火) 全10回 | 各30人 | 5,100円(4,100円) |
| | 応用 | 午前11時30分～午後0時30分 | | | |
| 棒&しなやかエクササイズ | 午前10時30分～11時30分 | 4月8日～6月17日(金) 全10回 | 各20人 | 6,100円(4,800円) | |
| ナイトヨガ | 午後7時～8時 | 4月8日～6月17日(金) 全10回 | | | |
| からだ改善 | 午前10時～11時10分 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | 各20人 | 6,100円(4,800円) | |
| 手軽にウォーキング | 午前11時20分～午後0時30分 | 4月7日～6月16日(木) 全10回 | | | |
| はじめてのフラダンス | 午前11時～正午 | 4月12日～6月21日(火) 全10回 | 各20人 | 6,100円(4,800円) | |
| ZUMBA*～ズンバ～ | 午後7時30分～8時40分 | 4月9日～6月11日(土) 全10回 | | | |

*ZUMBA = ラテンダンスやエアロビクスなどを融合させたダンスプログラム。
*受講料のほかに毎回施設利用料が必要(中学生以下は無料)。受講料の()内は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の料金。