

# ていね

「ていねっていいね」  
みなさんと一緒につくる

TEINE



人口140,104人 (前月比+56)  
世帯数55,811世帯 (前月比+39)  
平成23年7月1日現在



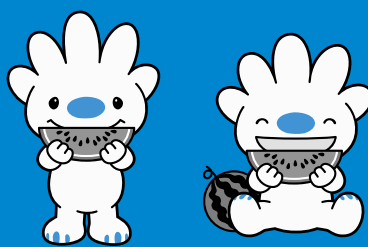
▲富丘小学校で児童が乳児と触れ合う交流事業「赤ちゃんってすごい！」が行われ、乳児やその親と実際に触れ合い、育児に関わることの大切さを学びました（7月4日）。



▲花や植物、風景などの自然を楽しみながら「手稲山ウォーキング」が行われました（7月3日）。



▲地域ボランティアにより、前田森林公園のカナール清掃が行われました（7月10日）。



▲手稲区が、7月11日午前0時に交通事故死ゼロ300日を達成しました（7月11日）。



▲手稲鉄北小学校の児童が「あんしん歩行エリア」に花の苗を植えました（6月17日）。



▲稲穂小学校、手稲西小学校で「子ども110番の家」を回るスタンプラリーが行われました（6月25日）。



▲新発寒地区センターで「第5回新発寒まちづくりを考える集い」が開催（7月3日）。

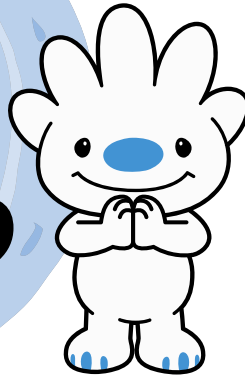
編集手稲区役所総務企画課広聴係 〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目  
Tel:681-2400 (内線224) Fax:681-6639  
ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>



手稲区マスコットキャラクター ていね

「大浜みやこ」  
は手稲区の特産品

# 野菜を 食べよう



8月は野菜摂取強化月間です。  
野菜をできるだけ多く取り、  
今日から健康的な食生活を  
実践してみませんか？

このページについてのお問い合わせ先  
保健センター ☎ 681-1211

## 1日 350 g を食べるコツ



生だとボリュームたっぷりの野菜。  
サラダだけで食べようとしたり、一  
品だけで取ろうとすると大変です！

### どうやって食べればいいのか？

生はもちろん、煮る・炒める・揚  
げるなどの加熱の調理法で、無理  
なく食べられます。

### 目標は1日5皿！

1日5皿を目安に野菜料理を食べ  
るように習慣付けると、350 g の  
目標を達成できます。



サラダ



野菜炒め



おひたし



みそ汁



野菜の煮物

野菜は体の調子を整え、病気に  
なりにくくするビタミン、ミネ  
ラル（カリウム、カルシウムな  
ど）や腸の働きをよくする食物  
繊維を多く含んでおり、健康な  
体づくりには欠かせません。  
毎日を元気に過ごすために、体  
も喜び、見た目にもおいしい色  
とりどりの野菜を、たっぷり取  
るようにしましょう。

### 野菜の効用

成人に必要な1日の野菜摂取量  
は350gといわれています。とこ  
ろが、平成18年度の札幌市民の  
健康・栄養調査では約250g。約  
100gも不足しています。

札幌市民は  
野菜不足？



## 1日の野菜の目標摂取量は両手に3杯（350 g）

### 緑黄色野菜 120 g



ニンジン、カボチャ、トマト  
ピーマン、ホウレンソウなど

### その他の野菜 230 g



キャベツ、レタス、キュウリ  
ナス、ゴボウ、タマネギなど

## 野菜に含まれる栄養素

ビタミン類：感染症やがんの予防に役立ちます。

カリウム：ナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を抑えます。

食物繊維：お腹を掃除して、便秘などの腸のトラブルを予防。

コレステロールの吸収も抑えます。

## バラエティーに富んだ講習会を開催しています

手稲区では、区民の皆さんに健康的な食生活を取り入れてもらおうと、「子どもの食育推進事業」、「地産地消による北海道型食生活推進事業」を実施しています。ここでは昨年開催された講習会の一部をご紹介します。

### 子どもが作る！ ラクラクごはん

区内の学校栄養士が講師となつて、「大浜みやこ」カボチャを使ったスープ、鮭チャーハン、オムレツ、手稲産のメロンを使ったフルーツポンチなどを作りました。



### シェフに教わる 季節の野菜料理

区内のレストランで地産地消を推進しているシェフに野菜たっぷりレシピを教えてもらいました。



### パクパク講座

保健センターの栄養士と区食生活改善推進員が児童会館・地域の子育てサロンなど10カ所を訪問。子育て中の保護者を対象に、乳幼児期の食についての講話と手作りおやつを紹介しました。



### これからの予定

バス研修会「地産地消を学ぼう！」

開催日：9月27日(火)

市内の農地、中央卸売市場の見学などを通じ、北海道型食生活について学びます。

※申し込みが必要です。詳細は広報さっぽろ手稲区版9月号区民のページに掲載します。

## 下記のイベント会場で野菜レシピを配布します！

### 野菜食べチャオ！パネル展

日時：7月30日(土)～8月5日(金)午後2時まで

場所：JR手稲駅自由通路「あいくる」

(手稲本町1条4丁目)

### 健康っていいねフェア

日時：9月3日(土)午前10時～午後3時

場所：区民センター2階区民ホール「食育情報コーナー」

(前田1条11丁目)

詳細は区民のページの7ページをご覧ください

## 北海道産の食材を使用した お薦めレシピ募集中！

### 「私の北海道型食生活」レシピ募集要項

#### 内容

札幌市では、お米を中心に、北海道で取れた新鮮な魚、野菜や大豆製品をバランスよく使った「北海道型食生活」を推進しています。北海道産の食材を使用したお薦め料理をぜひご紹介ください。ご紹介いただいたレシピは内容を確認の上、食育情報ホームページに掲載します。

#### 応募方法

- ①保健所、保健センターで配布している申込用紙に記入の上、ファクスで応募。
- ②札幌市食育情報ホームページにアクセスし、必要事項を記入。  
<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/index.html>

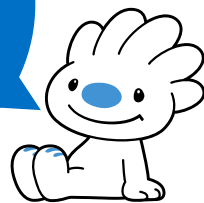
お問い合わせ 札幌市保健所健康企画課 ☎ 622-5151

ご投稿いただいたレシピの一部をまとめた「レシピ集」を保健センターで配布中！



# 手稲区からの お知らせ

8月11日～9月10日  
の区内の情報です



## 手稲コミュニティ センターから

### ◆「手稲コミュニティセンター 文化活動発表会」参加者募集

10月1日(土)、2日(日)開催の  
展示部門や演芸部門の参加者  
を募集します。

### 募集内容

①書道、手芸など  
の展示部門、②民謡、カラオ  
ケなどのホールでの演芸部門  
(多数時抽選)。

**募集対象** 区内で活動してい  
る団体やサークル(カラオケ  
は個人での募集となります)。

**申込** 同センター窓口で配布  
する申込用紙に必要事項を記  
入の上、8月11日(木)～31日(水)  
に同センターに直接、または  
ファクスで申し込み。

**◆家庭で作れるお手軽韓国料  
理教室**

内容 料理内容は申込時にご

案内します。

**日時** 8月26日(金)午前10時～  
正午。

**場所** 同センター料理実習室。

**対象** 区内在住の方。

**定員** 先着12人。

**費用** 800円。

**申込** 8月11日(木)午前10時か  
ら電話か窓口で申し込み。電  
話の方は、当日までに窓口で  
費用納入。

### ◆ダンスの集い

楽しいひと時を社交ダンス  
でお楽しみください。

**日時** 8月30日(火)午後1時～  
3時30分。

**場所** 同センター1階ホール。

**費用** 300円(当日納入)。

**持ち物** ダンスシューズ、  
ヒールキャップ。

**申込** 当日、直接会場へお越  
しくください。

※着替えや荷物置き部屋、  
飲み物を用意しています。

**(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

ファクス(681)2050

## 区民センターから

### ◆手稲歴史探訪

内容 手稲を開拓した先人た  
ちの時代から現代までの歴史  
のお話です(手稲歴史年表を  
差し上げます)。

**日時** 9月1日(木)、8日(木)、15

日(木)午前10時～正午(全3回)。

**場所** 同センター3階視聴覚  
室(1・2回目)、同センター1

周辺と旧手稲本町市街地の史  
跡巡り(3回目、雨天時は視  
聴覚室で講義)。

**対象** 区内在住か、お勤めの  
15歳以上の方(中高生は除く)。

**定員** 先着20人。

**費用** 千500円(8月18日(木)～  
24日(水)午前10時～午後7時に  
窓口で納入)。

**申込** 8月11日(木)午前10時か  
ら電話か窓口で申し込み。

**◆ていね秋の自然観察会**

**日時** 9月7日(水)午前9時45  
分までに手稲コミュニティセ  
ンター(手稲本町3条1丁目)

集合、午後0時30分富丘西公  
園解散予定(公共交通機関で  
お越しください)。

**場所** 富丘西公園(富丘4条  
5丁目～5条5丁目)。

**対象** 区内在住か、お勤めの  
15歳以上の方(中高生は除く)。

**定員** 20人(多数時抽選)。

**費用** 500円(当日納入)。

**持ち物** 昼食、飲み物、雨具、  
帽子、歩きやすい服装や靴、  
筆記用具。

**申込** 8月22日(月)～24日(水)午  
前10時～午後7時に電話か窓  
口で申し込み。

**◆手稲区民ダンスの集い**

**日時** 8月19日(金)午後1時30  
分～3時30分。

**場所** 同センター2階区民

## 第15回手稲ふれあいフェスティバル

手稲区内の保健・福祉・医療団体が連携し、誰もが安心できる地  
域社会づくりに寄与することを目的とした、手稲ふれあいフェス  
ティバルを開催します。費用は無料です。気軽にご参加ください。

内容等	日時・場所
<b>健康相談・展示会</b> 保健・福祉・医療相談、お薬相談、 血圧・体脂肪測定、ミニ講話、福 祉機器展示など。 ※当日、直接会場へお越しください。	9月10日(土) 午前9時30分～午後0時30分 JR手稲駅自由通路 「あいくる」 (手稲本町1条4丁目)
<b>講演会「歩きがたからわかる足年齢 ～めざせ健脚!!～」</b> 講師 鈴木英樹氏(理学療法士)。 定員 先着100人。 持ち物 動きやすい服装、上靴、 飲み物。 ※当日、直接会場へお越しください。	9月10日(土) 午後1時30分～3時 区民センター2階 区民ホール (前田1条11丁目)
<b>施設見学会</b> 9月9日(金)、10日(土) 区内福祉施設を17コースに分けて見学(内容はお問い合わせく ださい)。コースにより見学時間が異なります。昼食付きコース は料金が必要です。 ※8月31日(水)までに電話で申し込み。	

《申込先・詳細》手稲区第2地域包括支援センター ☎686-7000

## 曙図書館から

☎(681)5121

**◆楽しいお話し**  
読み聞かせの会「わらび」

内容 読み聞かせの会「わらび」

によるお話し会。

**日時** 8月13日(土)、20日(土)、  
27日(土)、9月3日(土)、10日(土)

午後2時30分～3時。  
**場所** 同館1階お話し室。

### ◆子ども映画会

**日時** 8月20日(土)、9月3日  
(土)午後3時5分から30分程  
度。

**場所** 同館2階第1集會室。  
※8月24日(水)は図書整理日の  
ため休館になります。

**(詳細)** 曙図書館(曙2条1  
丁目) ☎(685)4946

### 新発寒地区センターから

新発寒 5条4丁目 ☎ 684-5571

区分	講座名等	日時	定員	費用
①	ワインを楽しもう (ソムリエに学ぶワイン入門)	8月30日(火)、 9月6日(火) (全2回) 午後2時～3時30分	先着 12人	2,500円
②	作ってみよう スクラップブック ※託児あり	8月29日(月) 午前10時～正午	先着 10人	1,500円
③	パウンドテニス大会 ※チーム団体リーグ戦	8月25日(木) 午前9時～午後4時	先着 30人	300円
④	ダンスの集い	9月2日(金) 午後1時30分 ～3時30分	なし	300円

場所 ①② 2階集会室、③④ 1階体育室。  
対象 ①区内在住の20歳以上の方、②③区内在住の15歳以上の方。  
持ち物 ①筆記用具、③運動靴、動きやすい服装、④ダンスシューズ、ヒールキャップ。  
申込 ①8月15日(月)午前9時から電話か窓口で申し込み(費用は8月23日(火)までに窓口で納入)、②③8月11日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み(費用は8月22日(月)までに窓口で納入)、④当日、直接会場へお越しください。

### 星置地区センターから

星置 2条3丁目 ☎ 695-3220

区分	講座名等	日時	定員	費用
①	健康づくり講演会 「脳血管疾患の予防について」 講師 数又研氏 (手稲溪仁会病院 医師)	8月17日(水) 午前10時 ～11時30分	なし	無料
②	足もみ健康法 身体の各器官を刺激し、身体改善をします。誰でも楽しくできる足もみ健康法です。	8月22日(月)、29日(月)、 9月5日(月)、12日(月) (全4回) 午前10時～正午	先着 16人	1,800円
③	図書室からのお知らせ・楽しい工作 わりばしひこうき他	8月27日(土) 午後2時～4時	先着 10人	無料
④	ドライフラワーのクラフト教室	9月12日(月)、26日(月) (全2回) 午前10時～正午	先着 16人	5,500円 (材料費込)
⑤	ダンスの集い	9月6日(火) 午後1時～3時	なし	300円

場所 ①② 2階集会室、③④ 2階研修室、⑤ 1階体育室。  
対象 ①②④⑤区内在住の方、③小学1～3年生。  
持ち物 ②動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、④工作はさみ、⑤ダンスシューズ、ヒールキャップ。  
申込 ①⑤当日、直接会場へお越しください、②8月11日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み(費用は開講日納入)、③8月23日(火)～25日(木)午前9時～午後5時に電話か直接図書室で申し込み、④8月30日(火)午前9時から電話か窓口で申し込み(費用は開講日納入)。

### いなづみ幼稚園から

◆幼児教育講演会「ことは未来を創る!」—親と子のことはを考える—  
内容 「小学校につながる幼児期のことばの大切さやはぐくみかた」などについて。  
講師 安藤修平氏(元富山大学教授)。  
日時 9月26日(月)午前9時30分

分 11時30分。  
場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。  
対象 幼稚園・保育園・小学校に通うお子さん・地域の未就園児をお持ちの保護者。  
定員 先着200人。  
費用 無料。  
申込 8月29日(月)までに、同幼稚園の窓口か電話、ファクスで申し込み。  
※先着20人程度の託児があり

### がけ地防災パネル展

9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険は皆さん  
ます。申込時に託児希望、お子さんの名前、年齢を伝えてください。  
(申込先・詳細)札幌市立いなづみ幼稚園(前田4条5丁目)  
☎(83)3185  
ファクス(83)7184

の宅地の近くにもあります。皆さんのお住まいは安全ですか?札幌市では、市民の方へ、日ごろの防災意識を高めてもらうために、「がけ地防災パネル展」を開催します。  
日時 8月27日(土)～30日(火)。  
場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。  
(詳細)都市局宅地課  
☎(21)2512

広告

## 国保からのお知らせ

平成23年度国民健康保険料の第2期納付期限が過ぎています。お忘れの方はお早めに納付してください。

また、病気や失業などで保険料の納付が困難な方はご相談ください。

**夜間相談日** 8月23日(火)、25日(木)の午後8時まで。

**場所** 区役所2階①番窓口(前田1条11丁目)。

### ◆口座振替のご利用を

保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。お申し込みは、預金口座のある金融機関、郵便局または区役所保険年金課へ。

※保険サービス員が訪問徴収に訪れた際は、身分証明書をご確認ください。

**(詳細)** 保険年金課収納係  
☎(681)2400内線394・395

## ちあふる・ていねから

◆9月から1歳6カ月ごろの食事・カミカミ期の離乳食・幼児食

ちあふる・ていねの栄養士が講師です。

**日時** 9月6日(火)午後1時30分〜2時。

**場所** ちあふる・ていね1階ゆり室。

対象 就学前のお子さんを持つ保護者。

**定員** 先着10人(託児なし)。

**申込** 8月11日(木)から電話か直接ちあふる・ていねで申し込み(日曜を除く午前9時〜午後5時)。

◆**ここが気になる幼稚園!** あそび編

幼稚園の先生から楽しいあそびを教えてもらえるチャンスです!

**日時** 9月28日(水)午前10時10分〜10時50分。

**場所** ちあふる・ていね2階ホール。

対象 就学前のお子さんとその保護者。

**定員** 先着20組。

**申込** 8月11日(木)から電話か直接ちあふる・ていねで申し込み(日曜・祝日を除く午前9時〜午後5時)。

**(申込先・詳細)** 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)(手稲本町3条2丁目) ☎(681)3162

## 手稲鉄北まちづくりセンターから

◆**ていねペタンク**で楽しむもう1第2回ていねあそびねつと開催!

**内容** 陸のカーリング“ペタンク”をアレンジした“ていねペタンク”をみんなで行い、楽しいイベントです。子

## 住民集团健康診査のご案内

日時・場所 《詳細》保健センター ☎681-1211

月日	時間	場所
9月8日(木)	午前9時30分〜11時	前田会館(前田6条11丁目)
	午後1時30分〜3時	富丘高台集会所(富丘3条6丁目)
9月9日(金)	午前9時30分〜11時	山口団地会館(曙11条1丁目)
	午後1時30分〜3時	前田北小学校(前田10条18丁目)

### 内容・対象・費用

内容	対象	費用
健康診査	40〜74歳で国民健康保険にご加入の市民	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度にご加入の市民	無料
	生活保護世帯、支援給付世帯で40歳以上の市民	
胸部X線検査(肺がん検診)	40歳以上の市民	無料(喀痰検査を行った場合は400円※)
緊急肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	無料(平成24年3月31日まで)

※非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯、65〜69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は各種証明書を提示することで無料です。

- 健康診査受診時には、事前に郵送されている「受診券」と「健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認証)」を必ず持参してください。
- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集团健康診査のどちらかのみ受診できます。
- 胸部X線検査は、指定医療機関では実施していませんので、住民集团健康診査をご利用ください。
- 申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。

どもから高齢の方まで、気軽にご参加ください。

**日時** 9月11日(日)午前9時15分(受付開始)〜正午。

※受付は午前9時30分までにお済ませください。

**場所** 手稲山口小学校(曙11条2丁目)。

**交通** JRバス山口団地線(手40、循環手41)東団地下車。※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

**対象** 区内在住の方。

**費用** 無料。  
**持ち物** 上靴。  
**申込** 8月26日(金)までに電話か窓口で申し込み(受付

時間は平日の午前8時45分〜午後5時15分)。

※当日は、「ていね」も遊びにきます。参加者には「ていね」のオリジナルバッジを差し上げます。

**(申込先・詳細)** 手稲鉄北まちづくりセンター(曙7条3丁目) ☎(684)0048

## 第17回手稲区長杯パークゴルフ大会

**種目** 男女別個人戦・27ホールストロークプレー。

**日時** 9月23日(水)午前8時30分〜午後1時(受付は午前8時から)。雨天決行。

**場所** 前田森林公園パークゴルフ場(手稲前田591番地)。

**対象** 区内在住の18歳以上の方。

**費用** 700円(プレー代込み)。※つり銭のないようお願いいたします。

**申込** ①パークゴルフ協会に所属されている団体は、各団体にパークゴルフ協会に申し込み、②一般参加者は定員が男女各先着50人で、8月11日(木)〜31日(水)に参加料を添えて、区役所3階地域振興課地域活動担当まで申し込み。

**(申込先・詳細)** 地域振興課地域活動担当(前田1条11丁目) ☎(681)2400内線255

## ～平成23年度 健康っていいねフェア～

区民の皆さんに健康情報と健康づくりの機会を提供するイベントです。今年は、北大落語研究会による落語やカーリングゲームなどを用意しました。家族みなでご参加ください。ていぬも待っています！！

**日時** 9月3日(土)午前10時～午後3時（イベント開始時間はそれぞれ異なります）。

**会場** 区民センター、保健センター（ともに前田1条11丁目）など。

### ■お笑いステージ

北大落語研究会メンバーによる落語2題。

**時間** ①午前11時から、②午後1時から。

**場所** 区民センター2階区民ホール。

**定員** ①②各100人程度。

**申込** 当日、直接会場へお越しください。

### ■ウォーキング体験

**時間** 午前9時～11時30分。雨天中止。

**コース** 軽川・稲積公園（約5km）。

**定員** 先着100人。

**申込** 8月11日(木)～31日(水)に保健センターに電話で申し込み。

※歩きやすい服装、靴でご参加ください。

### ■ノルディックウォーキング体験

**時間** 午後1時～2時10分。雨天の場合はロビーで行います。

**コース** 区役所周辺（約5km）。

**定員** 先着35人。

**申込** 8月11日(木)～31日(水)に保健センターに電話で申し込み。

※ポール（ストック）は用意します。

### ■親と子のキッズコーナー

- ・自由遊びコーナーやお楽しみシアターなど。
- ・ハンドリラクゼーション（午前10時から区民センター2階はまなすで整理券を発行します。先着50人）。

### ■ていぬの部屋

- ・ていぬオリジナル缶バッジの作成ができます（先着300人）。

### ■健康相談・健康度チェックコーナー

- ・医師や薬剤師などによる健康相談、体組成や血流量のチェックなど。
- ・歯科医師や歯科衛生士によるお口の健康チェック。
- ・地域健康づくりパネル展（8月29日(月)から9月3日(土)まで区役所ロビーで実施）。
- ・がん検診（胃がん・大腸がん、要予約で先着120人、有料）、がん予防パネル展。

参加者には、先着300名様にプレゼントを進呈します。



▲健康相談や健康度チェックの様子

### ■食の安全展コーナー

- ・生食用食肉の注意啓発やパネル展など。
- ・手洗いチェックやカーリングゲームなど。

### ■食改善展・食育情報コーナー

- ・食育パネル展やパンフレットの配布など。
- ・食改善展やレシピの紹介、試食コーナーもあります。

### ■福祉施設及び小規模作業所によるパンや焼き菓子などの販売

《申込先・詳細》保健センター ☎ 681-1211

## 「あいくる」イベント情報

文化の秋到来。身近な場所で行われるすてきなイベントであなたも文化の薫りを感じてみませんか？

8月25日(木)、9月1日(木)は子どもが楽しめる内容に、9月2日(金)、8日(木)はみんなで楽しめる内容になっておりますので、お友達などとお誘い合わせの上、気軽に「あいくる」までお越しください。

月日	時間	名称	出演団体
8月25日(木)	午前10時30分～11時	「あいくる」こども劇場おたのしみ会	読み聞かせの会「わらび」
9月1日(木)	午前10時30分～11時	紙芝居とパネルシアター	北海道紙芝居研究会「かせるん」
9月2日(金)	①午前11時40分～午後0時30分 ②午後0時40分～1時30分	おとなも絵本を	おとなが絵本をたのしむ会「ひさの星」
9月8日(木)	午後1時30分～2時30分	あいくる・オカリナコンサート	ライリッシュ・オカリナ連盟(手稲会)

**場所** JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。

**費用** 無料。

**申込** 当日、直接会場へお越しください。

《詳細》地域振興課まちづくり調整担当 ☎ 681-2400 内線227

## 総務企画課からのお知らせ

### 【手稲区防災訓練の実施】

地震による災害発生などを想定した訓練を行います。

**内容** 煙道通過訓練、初期消火訓練、救出救助訓練、避難場所体験訓練など。

**日時** 9月1日(木)午前9時30分～11時30分。

**場所** 「てっぼく・ひろぼ」、「手稲鉄北小学校体育館」（ともに前田2条12丁目）。

### 【一時避難場所の新規指定について】

明日風公園（明日風2丁目）を新たに一時避難場所として指定しました。

一時避難場所は、災害が発生して避難が必要な場合に、家族や近所の人の安全を確保する場所です。

いざというときに備えて、家庭や町内会などで、あらかじめ避難場所や避難経路を決めておくことが大切です。

《詳細》総務企画課地域安全担当

☎ 681-2400 内線288・289

# 手稲区体育館から

■スポーツ講習会受講者募集

曙2条1丁目 ☎ 684-0088

講習名	対象	定員	回数	曜日	期間(注)	時間	受講料(★)
レディースナニ☆アロハ "フィットネスフラ"	②	15	10	火	9月20日 ～12月20日	午後1時 ～2時10分	7,000円 (5,600円)
レディース ビューティーヨガ		30		水	9月21日 ～1月11日	午前9時30分 ～10時40分	5,100円 (4,100円)
レディース ヨガストレッチ		15		木	9月15日 ～12月15日	午後7時 ～8時30分	7,000円 (5,600円)
ピラティス& ストレッチポール	①	30		金	9月30日 ～1月20日	午後1時 ～2時30分	5,100円 (4,100円)
レディース ナイトピラティス	②	15				午後7時 ～8時30分	7,000円 (5,600円)
ヨガA	①	30	18	土	9月24日 ～3月31日	午前9時 ～10時30分	9,200円 (7,400円)
ヨガB						午前11時 ～午後0時30分	
ヨガC			20	金	9月16日 ～3月23日	午前9時30分 ～11時	10,300円 (8,200円)
キッズテニスA	④	10	15	月	9月26日 ～3月19日	午後3時20分 ～4時20分	9,100円
キッズテニスB	⑤					午後4時30分 ～5時30分	
げんきキッズ! A (年中・年長)	③	20	20	水	9月21日 ～3月21日	午後3時～4時	16,800円
げんきキッズ! B (小学1・2年生)	⑤					午後4時～5時	

★ ( ) 内は 65 歳以上、障がいのある方の受講料です。

対 象 ① 16 歳以上、② 16 歳以上女性、③ 年中・年長 4～6 歳、④ 年長 5・6 歳、  
⑤ 小学 1・2 年生。

申 込 8 月 16 日(火)～24 日(水)午前 10 時～午後 8 時に電話か窓口で申し込み。

抽 選 定員を超えた場合は、8 月 26 日(金)午後 3 時から同体育館 1 階ロビーで抽選を行います。  
電話での問い合わせは午後 4 時以降。

受講料 8 月 27 日(土)～9 月 3 日(土)午後 8 時まで同体育館へ来館し直接納入。

※定員に満たない場合には、中止することがあります。

※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般 390 円、高校生 230 円、65 歳以上 130 円)が必要。

高校生は生徒手帳を、65 歳以上の方は年齢を証明できるものを持参。

※「受講可能」の権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

※このほかにも講習会があります。詳細は、各区体育館で配布している時間割やホームページ  
(<http://www.shsf.jp>) をご覧になるか、電話でお問い合わせください。

(注) 10 月 25 日(火)～11 月 19 日(土)は改修工事のため休館を予定しています。

広告