

さよた



2012年9月

清田区の
人口・世帯数
8月1日現在
()内は前月比

人口 116,623人 (+103)
世帯数 43,770世帯 (-16)

【編集】清田区市民部総務企画課広聴係

〒004-8613 清田区平岡1条1丁目
☎889-2400(内線224) FAX 889-2402
Eメール kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ「きよた^{ファン}倶楽部」
<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>

photobox フォトボックス



7月28日(土) 清田中央地区町内会連合会夏まつり
ステージの出し物や出店で大にぎわい！子どもたちもゲームやカラオケで盛り上がりました。



7月21日(土) 清田ふれあい区民まつり
今年は「きよっち音頭」が初お目見え！約2万6千人が、ステージ発表や早飲み大会などのイベント、出店コーナーを楽しみました。



7月28日(土) 北野ふれあい夏まつり
ダンスや太鼓の演奏に観客から拍手喝采！夜は、毎年恒例の花火が夜空を彩りました。

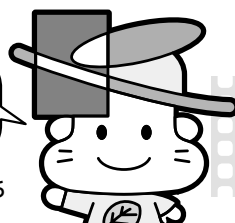


8月5日(日) 夏休み親子白旗山自然探検隊
カナヘビやエゾサンショウウオなど珍しい生き物を発見！目を輝かせながら生態を学びました。



7月31日(火) きよたとん夏まつり
約1,100人の親子が、いろいろな遊びを通して学生や地域のボランティアと楽しく交流しました。

清田区のホームページ「きよた^{ファン}倶楽部」でもさまざまな行事の様子を写真や動画で紹介しているよ。ぜひ見てね！



- 夏休み親子白旗山自然探検隊
- あしりべつ川体験塾
- 清田区防災訓練 ほか

オススメ
動画

福まちによる地域の支え合い



～福祉のまち推進センターを知っていますか?～

今月は、誰もが安心して暮らせる地域社会を目指した福まちの活動をご紹介します。

詳細 保健福祉課活動推進担当
☎889-2400(内線349)

福まちの「福祉のまち推進事業」

一人暮らしのお年寄り、障がいのある方、子育て世帯などを、地域ぐるみで互いに支え合う環境を整備し、誰もが安心して暮らせる地域社会を目指したものです。

地域住民と民生委員・児童委員、社会福祉協議会、介護予防センターなどの専門機関、区役所などさまざまな機関が連携・協力しながら取り組みを進めています。

福祉のまち推進センター

福まちの活動を進めていくため、住民が自主的に福祉活動を行う母体組織として、「地区福祉のまち推進センター」が地区社会福祉協議会ごとに設置されています。

同センターの支援を受けながら、町内会や自治会では役員や民生委員・児童委員などをメンバーに「福祉推進委員会」を組織。地域住民によるボランティアである「福祉推進員」が、安否確認や家庭訪問、家事援助などの日常的な活動のほか、民生委員・児童委員への連絡、専門機関への仲介、子育て支援、福祉除雪など多岐にわたる活動を行っています。また地域の交流を深めるきっかけづくりとして、地域交流サロンやお楽しみ会の開催など「ふれあい交流」活動も積極的に行われています。

さまざまな福まち活動

各地区福祉のまち推進センターでは、世代を超えた地域交流を深めようと取り組んでいます。



福祉のまち推進センター活動交換会
年に1回、地域で取り組む福まち活動の情報交換を行っています。



友愛訪問
手作りのお弁当に季節の花と手紙を添えて、一人暮らしのお年寄りを訪問します。



北野福祉まつり
福祉を身近に感じてもらいながら地域全体で交流を深めます。



子育てふれあいひな祭り
ひな飾り作りを一緒に楽しみながら、地域ぐるみで交流を深めます。



こがもちゃんミニオリンピック
地域の親子とお年寄りが世代を超えて一緒にゲームを楽しみます。



ほほえみ交流会
一人暮らしのお年寄りが集まり、手作りの昼食やゲームで大いに盛り上がります。



ふれあいいいきサロン
サンタさんも登場！ 地域の親子とお年寄りが一緒に楽しく遊びます。



清ちっくクラブ
月に1回子育てサロンを開設。親子と遊びながら、子育て相談にも応じています。

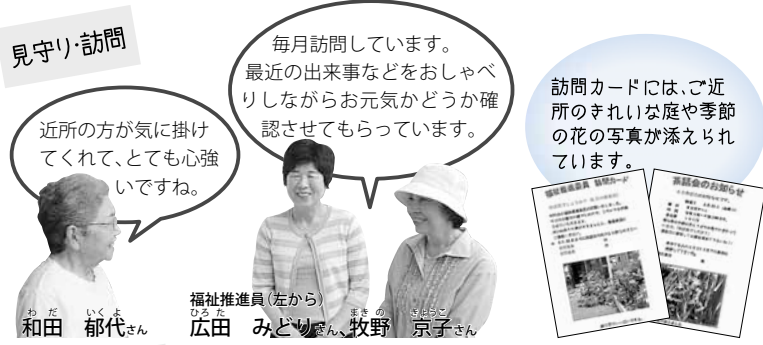


ふれ愛梅の美広場
一人暮らしのお年寄りがゲームやおしゃべりを楽しみながら交流を深めます。

福まち活動に密着!!

北野地区 見守り活動

北野まきば町内会では、18人の福祉推進員が70歳以上の一人暮らしのお年寄り24人の見守り活動を担当しています。月に1度は対象世帯を訪問。世間話をしながら、心配ごとや困りごとがないかを確認するとともに、生活などの変化にも気を配ります。不在だった場合は「訪問カード」をポストへ。訪問した福祉推進員の名前と連絡先、「茶話会」の開催案内も記されています。茶話会とは、同町内会の拠点である「まきばサロン」を会場に開催されている交流会です。一人暮らしのお年寄りに毎月参加してもらうことで、外に出るきっかけづくりになるとともに、安否確認にもつながっています。区の保健師や介護予防センターの職員による介護予防教室やゲームのほか、七夕飾り作りなど季節を感じられるイベントを福祉推進員が企画。楽しみながらご近所同士のつながりを深めています。



介護予防について学んだ後は、健康体操で体を動かしました。

お茶とお菓子でおしゃべりを楽しみながら七夕飾りを作りました。

里塚・美しが丘地区 ふれあい交流

7月28日(土)に里塚・美しが丘地区センターで開催された地域のお祭り、「里・美地区福まち ふれあいまつり'12」。同地区福祉のまち推進センターが2カ月以上前から企画し、子どもからお年寄りまでみんなが楽しく交流できるよう、工夫を凝らしました。



おでんやお汁粉など250人分の料理の下ごしらえを手際よくこなしていきます。

前日、会場ではすでに祭りの準備が始まっています。メイン会場のステージ装飾や客席作り、出店用テント設置などの会場設営のほか、調理班は当日レストランで提供する食事の材料買い出しと下ごしらえ。猛暑の中、福祉推進員を中心に協力して手際よく準備が進められました。

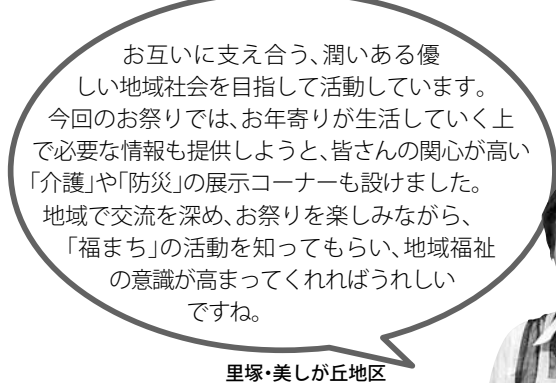
当日、スタッフには平岡中学校生徒も加わり、朝早くから集合。祭りの開幕に備えました。祭りが始まると、同センターにはたくさんの地域住民が来場し、ステージにレストラン、出店やバザーなど、どのコーナーも大盛況。子どもからお年寄りまで楽しみながら、世代を超えて地域のつながりを深めるお祭りとなりました。



メインイベントのじゃんけん大会も大いに盛り上がり、熱戦が繰り広げられました。



スタッフは、調理や売り子、ステージの準備と大忙し！ 祭りの運営を支えました。



里塚・美しが丘地区福祉のまち推進センター 藤木 靖子 委員長

あなたも福まち活動に参加してみませんか

お住まいの地区の福祉のまち推進センターへ、ぜひ気軽にお問い合わせください。

●地区福祉のまち推進センター

地区	所在地	電話
北野地区	北野4条2丁目 北野連合会館内	885-0294
清田中央地区	清田3条3丁目 清田老人福祉センター内	886-2270
平岡地区	平岡7条3丁目 平岡地区会館内	885-3225
清田地区	清田1条2丁目 清田まちづくりセンター内	883-7600
里塚・美しが丘地区	里塚2条5丁目 里塚・美しが丘地区センター内	886-2940

- 保健福祉課活動推進担当(区役所1階9番窓口) ☎889-2400(内線349)
- 清田区社会福祉協議会(区役所3階) ☎889-2491



福まち活動の参考となる冊子を区役所で配布しています。
【配布場所】保健福祉課活動推進担当(区役所1階9番窓口)



一日合同行政相談

生活に関わるさまざまな相談を無料でお受けします(予約不要)。

参加機関 札幌法務局、北海道財務局、札幌国税局、札幌弁護士会、札幌司法書士会、日本年金機構、北海道社会保険労務士会、北海道宅地建物取引業協会、北海道行政書士会、北海道管区行政評価局、行政相談委員、清田区役所。

日 10月2日(火) 10時～16時
所 イオンモール札幌平岡(平岡3条5丁目)1階 センターコート特設会場。

詳細 総務企画課広聴係
☎(889)2400 内線226



胃がん・大腸がん検診

日 10月10日(水) 8時45分～10時受け付け。

所 区役所2階 保健センター。

対 40歳以上の方(年1回)。

対 胃がん検診(バリウム)700円、大腸がん検診(検便)400円。

※70歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料(確認書類要)。

申 10月3日(水)までに電話で

お申し込みください(土・日曜祝日を除く)。**先着**

申込先・詳細 健康・子ども課

健やか推進係

☎(889)2400 内線523

健康づくりリーダー養成研修

区民の健康づくりを応援するボランティアを養成する研修です。

内 講話、ウォーキングの実技ほか。

日 左表のとおり(全5回)。

①10月3日(水)	9時15分～11時10分
②10月9日(火)	9時30分～11時30分
③10月11日(木)	10時25分～11時30分
④10月15日(月)	9時30分～11時30分
⑤10月30日(火)	10時～12時

所 区役所2階 保健センター 講堂ほか。

対 区内にお住まいで地域の健康づくりに関心があり、研修終了後、地域や保健センターなどの健康づくり事業で活動できる方。

定 30人。無料。

申 9月11日(火)～21日(金)に電話または窓口でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。**先着**

申込先・詳細 健康・子ども課

健やか推進係(2階12番窓口)
☎(889)2400 内線525

清田区健康&介護予防フェア

参加無料
申込不要

ご自身やご家族の健康づくり、充実した高齢期を過ごすための介護予防の大切さを実感できます。ぜひご参加ください。
【9月19日(水) 会場 区役所内】 ※混雑具合によっては人数制限あり。

内 容	時 間
健康づくり講演会 「膝の痛みの予防と治療」 講師:札幌清田整形外科病院 医師 富田 巖吾氏	13時30分～14時30分
食生活改善展“すすめよう! さっぽろ食スタイル” 試食(11時開始。無くなり次第終了)、パネル展示	10時～15時
体力測定 血圧測定、垂直跳び、立位体前屈、握力測定など	10時～14時
今日から始める介護予防 理学療法士によるバランスチェック、脳年齢測定、介護予防のちょっとした話、老人福祉センターの活動紹介	10時～12時
歯科ドック、歯科相談 健康度チェック(唾液検査、咬合力・口臭測定ほか)、相談コーナー	12時～14時
薬剤師による薬の相談&血管年齢チェック	10時～14時
生活衛生展 キノコ実物・パネル展示、キノコ鑑定相談、手洗いチェック	10時～15時
親子対象イベント“おおきくなったかな? てがた・あしがた・ペタンコ!!” お子さんの身長・体重測定、遊び方など	10時～12時
骨密度測定、肺年齢測定	10時～14時
マッサージ体験	13時～15時



詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)

こころのケア講演会

プロ車いすランナーによる、難病との闘いを支えた「絆」についての講演。
テーマ 「明日ある今日を生きる」
講師 伊藤 智也氏(北京パラリンピック金メダリスト)
日時 9月20日(木) 14時～15時30分
会場 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール
定員 200人
申込 当日、直接会場にお越しください。**先着**
その他 車いす席をご希望の方は、お問い合わせください。
詳細 保健福祉課保健支援係 ☎889-2400(内線359)

清田区歩こう会

コース 「厚別川18つの橋めぐり水辺コース」(約7.5キロ)
日時 9月24日(月) 9時30分～12時 ※雨天中止
受付時間 9時～9時30分
集合・解散場所 区役所1階 正面玄関前
持ち物 飲料水、タオル
その他 歩きやすい服装と靴でお越しください。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)

広告

参加無料 スポーツフェスタ in 白旗山

白旗山でスポーツの秋を満喫しませんか。
ぜひご家族でお越しください。



日時 10月8日(祝) 10時～15時 ※荒天中止
会場 白旗山競技場(真栄502番地)
詳細 市コールセンター ☎222-4894



- ・キックターゲット
- ・ストラックアウト
- ・ディスクターゲット
- ・スナッグゴルフ
4種目制覇で全員に景品をプレゼント! 高校生以上の方には、抽選で「市内スポーツ施設体験無料ペアチケット」も当たります。
- ・白旗山ハイキング(1時間コース/2時間コース)
10時45分出発、会場で受け付け
- ・カミネッコン製作コーナー
楽しく森づくり!
- ・少年野球教室(見学自由)
区内の少年野球チームが参加
講師 有沢 賢持氏
(元・ヤクルトスワローズ)
- ・ミニサッカー大会(観戦自由)
区内のサッカー少年団が参加
- ・キノコ展
- ・軽食コーナー
キノコ汁の販売(11時～、1杯100円、先着500食)ほか
- ・おもしろブース
当日までのお楽しみ!

無料シャトルバス

行き	帰り
区役所正面玄関ロータリー前 発 8:30～13:00 (30分間隔)	白旗山競技場 発 11:00～15:30 (30分間隔)

子育て講座

内 「絵本は、心をあたためる」講師 高橋 洋子氏。主
日 10月3日(水) 10時～11時
所 区役所3階 大会議室。
対 区内にお住まいの就学前のお子さんを育てている保護者。
定 ￥ 20人。無料。
申 9月13日(木)9時から電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。先着
他 託児あり。
申 申込先・詳細 健康・子ども課
E 子育て支援係
☎ (889) 2400 内線570

ふちママるーむ

妊娠中の方や子育て中のママのための教室です。
内 子育てコーチング講座、交流会。
日 10月2日(火) 10時30分～12時。

所 区役所3階 健康増進フロア。
対 22歳以下で現在妊娠中または子育て中のお母さん。
定 ￥ 10人。無料。
申 9月14日(金)～25日(火)に電話(土・日曜、祝日を除く)またはEメール(氏名、参加されるお子さんの氏名と生年月日を明記)でお申し込みください。先着
申 申込先・詳細 健康・子ども課
E すくやか推進係
☎ (889) 2400 内線526

平岡ふれあいまつり'12

平岡地区の福祉活動をより身近に感じながら、地域の皆さんと楽しく交流する一日です。
内 和太鼓・バイオリン演奏などのステージイベント、秋の味覚販売、チャリティーバザーや綿あめプレゼントなど。
日 9月16日(日) 10時～15時。
所 平岡地区会館(平岡7条3丁目)。

里塚・美しが丘地区町連秋まつり

子どもから大人まで地域の皆さんが集い、ふれあう手作りのお祭りです。
内 バナナのたたき売り実演出店、はしご車乗車体験など。
日 9月30日(日) 10時～14時30分。
所 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)。
詳細 里塚・美しが丘まちづくりセンター
☎ (884) 1210



3丁目)。
詳細 平岡まちづくりセンター
☎ (883) 7100

清田消防署

平岡1条1丁目
☎883-2100 FAX 271-0629

応急手当講習会

AED(自動体外式除細動器)を含めた心肺蘇生法など、応急手当の方法を習得できる講習会を祝日に開催しています。

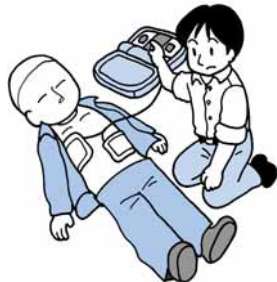
日時 9月17日(祝)、10月8日(祝)
いずれも13時~16時

会場 清田消防署1階 講堂

費用 無料

申込 講習会前日までに電話
またはファクスで同署警防課にお申し込みください。

その他 動きやすい服装でお越しください。



清田図書館

区役所4階 ☎889-2484
休館日 第2・第4水曜日

蔵書一斉点検のため10月2日(火)~13日(土)は休館します。
たのしいおはなしの会

ボランティアグループ「ぼけっと」による読み聞かせ会です。

日時 9月20日(木) 10時30分
9月22日(祝) 14時30分

会場 清田図書館 お話し室

対象 就学前のお子さんと保護者

申込 不要



清田名作映画劇場

作品 「夢のまにまに」(木村 威夫監督)(上映時間:106分)

日時 9月30日(日) 13時30分(13時開場)

会場 清田図書館 集会室

対象 高校生以上

定員 40人

申込 当日、直接会場にお越しください。**先着**

追悼 新藤 兼人監督

パネル展「新藤 兼人の世界」

期間 9月13日(木)~30日(日)

会場 清田図書館 展示スペース

図書館司書によるブックトーク

テーマ 展示の狙いと資料紹介など

日時 9月27日(木) 14時(13時30分開場)

会場 清田図書館 集会室

対象 高校生以上

定員 30人

申込 当日、直接会場にお越しください。

先着



「昼食のおいしい笑顔写真展」 写真募集!

家庭や学校、職場などで食べるお昼ごはん笑顔の写真を募集します。

テーマ 「昼食と食べている人物」または「昼食」の写真

応募方法

写真はJPEGデータまたは2L判のいずれかの形式のもの。住所、氏名、性別、年齢、写真のタイトル、献立名を明記の上、下記へ持参(土・日曜、祝日を除く)、郵送またはEメール(ファイルサイズは1.5MB以下)でお寄せください。

応募期間 10月10日(水)~11月30日(金)

その他 写真展は平成25年1月または2月に開催予定。

応募先・詳細

健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)

〒004-8613 平岡1条1丁目

☎889-2400(内線521・522)

E kiyota.kenko@city.sapporo.jp



生ごみ堆肥化セミナー

生ごみを家庭で堆肥化する方法を伝授します。

内容 段ボール箱を使った堆肥化セミナー

日時 9月28日(金) 13時30分~15時

会場 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)

定員・費用 50人・無料

申込 前日までに下記へ電話(10時~16時。日曜、祝日を除く)、ファクスまたはEメール(日時、会場名、住所、氏名、電話番号を明記)でお申し込みください。

生ごみ堆肥化相談窓口

☎/FAX 621-5318 E kitagomi@alles.or.jp

その他 段ボール箱と堆肥化基材を差し上げます。

詳細 環境局ごみ減量推進課 ☎211-2928

写真募集 きよたの魅力伝える“一枚”

テーマ 区内で撮影した魅力あふれる写真

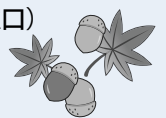
応募方法 写真はJPEGデータ(1,500×2,100ピクセル以上を推奨)または2L判のいずれかの形式のもの。住所、氏名、電話番号、撮影場所、写真のタイトルを明記の上、下記へ持参(土・日曜、祝・休日を除く)、郵送またはEメール(ファイルサイズは1.5MB以下)でお寄せください。

応募先・詳細 総務企画課広聴係(1階33番窓口)

〒004-8613 平岡1条1丁目

☎889-2400(内線226)

E kiyota.somu@city.sapporo.jp



電気を小まめに消して、身近なところから節電に努めましょう。



住宅用火災警報機を設置しましょう

12月までの間、世帯主が生活保護を受給している聴覚障がいのある方に、聴覚障がい者対応型住宅用火災警報器を無償で給付しています。

詳細 消防局予防課 ☎215-2040 FAX281-8119

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

詳細
☎(889)2400
内線406

清田区社会福祉協議会

区役所3階
☎889-2491

福祉除雪“地域協力員”募集

70歳以上または障がいのある方のみの世帯などを対象に玄関先の除雪を行うボランティアを募集します。

活動内容 道路除雪が行われた日の午前中に、間口と玄関先までの通路部分を除雪します。

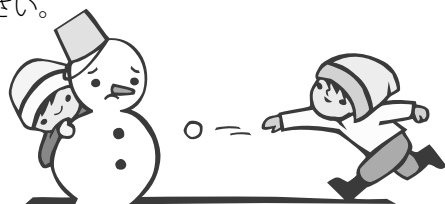
活動期間 12月1日(土)～平成25年3月25日(月)

担当世帯 協力員の住所に近い世帯を担当していただきます。なお利用申込状況により、担当世帯がない場合がありますのでご了承ください。

活動費 一世帯につき21,000円(1シーズン)を活動終了後に支給します。

申込 10月4日(木)までに電話または窓口でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。

その他 福祉除雪利用の申し込みについては、本誌全市版26ページをご覧ください。



里塚・美しが丘地区センター

里塚2条5丁目
☎888-5005

ジュニアダンス講座

はやりの曲にのって楽しくダンスを踊りませんか。

日時 10月13日(土) 1部:13時～14時15分
2部:14時30分～15時45分

対象 区内にお住まいの小学生
(1部:1年生～3年生、2部:4年生～6年生)

定員・受講料 各20人・500円

申込 9月11日(火)～30日(日)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**

持ち物 飲料水、タオル、運動靴

その他 人数により1部と2部が合同開催となる場合があります。



スポーツチャンバラ体験会

日時 9月15日(土) 14時30分～16時

対象 区内または近隣にお住まいの方

費用 無料

申込 不要

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①クレジットってなに? パートⅡ

講師 金融広報アドバイザー 武田 佳世子氏

②債務整理…悩んでいる知人に一声かけて パートⅡ

講師 弁護士 松下 孝広氏

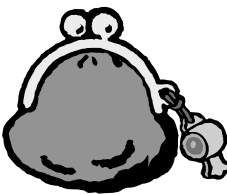
日時 10月15日(月) 13時～15時

対象 区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)

定員・費用 10人・無料

申込 9月11日(火)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**【先着】**

清田区里美ネット金融学習グループ 高橋 寿己
☎884-3673 FAX 884-3991 E H0miraiNETTO@aol.com



清田老人福祉センター

清田3条3丁目 ☎885-8500
休館日 祝日、第1土曜日

百人一首を学ぶ

日時 10月～平成25年3月

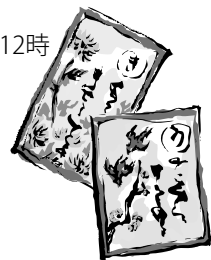
(毎月第2・第4木曜日、全12回) 10時～12時

対象 市内にお住まいの60歳以上の方

定員 18人

費用 無料 別途、教材費が必要。

申込 9月12日(水)～26日(水)の9時～16時に窓口でお申し込みください。**【抽選】**



ハローワーク札幌東の移転について

10月9日(火)から新庁舎での業務を開始します。

新庁舎住所 豊平区月寒東1条3丁目2-10
地下鉄東豊線月寒中央駅 1番出口徒歩12分

○庁舎周辺道路は駐車禁止区域のため、公共交通機関をご利用ください。

詳細 ハローワーク札幌東 ☎853-0101(音声案内)

区民センター

清田1条2丁目
☎883-2050

第16回清田区ふれあいコンサート

清田区にゆかりのある著名な音楽家による夢の協演が実現。ピアノ、チェロ、声楽(ソプラノ)、カスタネット、ギターによる優美なクラシック音楽の世界をお楽しみください。

日時 10月14日(日) 14時開演(13時30分開場)

会場 区民センター 区民ホール

入場料 500円(前売りのみ)

就学前のお子さんは無料。

チケットは区民センターと里塚・美しが丘地区センターの窓口(9時～19時)、区役所3階売店(9時～15時、土・日曜、祝日を除く)で販売しています。

詳細 清田区民コンサート実行委員会事務局 佐藤 ☎882-1562



清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

内容 ①ライフデザイン「生きる力と人間力」

講師 金融広報アドバイザー 横江 光良氏

②「争続」にしないための遺言書パートⅢ

講師 行政書士 八重樫 洋平氏

日時 10月11日(木) 18時45分～21時

会場 区民センター 集会室4

定員・費用 10人・無料

申込 9月11日(火)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**【先着】**

さっぽろ未来ネット金融学習グループ 白川 京子
☎884-3673 FAX 884-3991 E H0miraiNETTO@aol.com

子育てママのフリールーム

子育て中のママがお子さんと一緒に自由に利用できる場所を提供しています。読み聞かせ、人形劇などのミニイベントもあります。

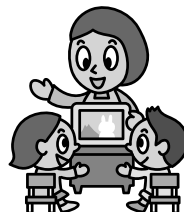
出演 きよたれんと

日時 9月24日(月) 10時～12時

会場 区民センター

しらかば・すずらん

申込 不要



第3期スポーツ教室

施設利用料 一般390円、高校生230円、65歳以上130円

番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料 [円]	番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料 [円]	
501	初心者～初級 バドミントン	卓球	10	金	10/12 ～12/21	10時～12時	30人	7,000 (5,600)	558	ピラティス	16歳以上	11	水	10/3 ～12/19	9時45分～11時	30人	5,600 (4,500)	
502	初心者		10	水	10/3 ～12/19	13時～15時	15人	7,000 (5,600)	559			11	金	10/5 ～12/21	19時～20時15分	30人	5,600 (4,500)	
503			10	金	10/5 ～12/14	9時～10時30分	15人	6,100 (4,800)	560	からだにやさしい 健康体操		11	金	10/5 ～12/21	9時30分～10時50分	30人	5,600 (4,500)	
504	初級1		10	水	10/3 ～12/19	13時～15時	15人	7,000 (5,600)	561			11	金	10/5 ～12/21	11時～12時20分	30人	5,600 (4,500)	
505			10	金	10/5 ～12/14	10時40分～12時40分	15人	7,000 (5,600)	562	ヨガ		11	水	10/3 ～12/12	9時30分～10時50分	30人	5,600 (4,500)	
506	初級2		10	金	10/5 ～12/14	10時40分～12時40分	15人	7,000 (5,600)	563			11	水	10/3 ～12/12	11時～12時20分	30人	5,600 (4,500)	
507	中級1		10	金	10/5 ～12/14	13時～15時	15人	7,000 (5,600)	566	太極拳 入門		11	金	10/5 ～12/28	13時15分～14時45分	30人	5,600 (4,500)	
508	中級2		10	金	10/5 ～12/14	13時～15時	15人	7,000 (5,600)	567	太極拳 中級		11	水	10/3 ～12/12	13時15分～14時45分	30人	5,600 (4,500)	
509	中級3 レベルアップ		10	金	10/5 ～12/14	15時～17時	15人	7,000 (5,600)	568	フラダンス		16歳以上の女性	11	火	10/2 ～12/11	13時45分～15時	30人	5,600 (4,500)
510	初心者		10	水	10/10 ～12/12	9時～10時30分	10人	7,400 (6,000)	570	大人のための クラシックバレエ		11	水	10/3 ～12/12	11時15分～12時30分	22人	6,400 (5,100)	
511		10	金	10/12 ～12/21	13時～15時	20人	8,900 (7,100)	571		10	火	10/9 ～12/11	15時30分～16時30分	10人	6,100 (4,800)			
512	初級	10	水	10/10 ～12/12	10時30分～12時30分	10人	8,900 (7,100)	572	キッズ テニス レベル1	小学1～3年生	10	水	10/10 ～12/12	15時30分～16時30分	10人	6,100 (4,800)		
514		10	火	10/9 ～12/11	13時～15時	10人	8,900 (7,100)	573	キッズ テニス レベル2	10	火	10/9 ～12/11	16時30分～17時30分	10人	6,100 (4,800)			
515	中級	10	水	10/10 ～12/12	13時～15時	20人	8,900 (7,100)	574		10	火	10/9 ～12/18	16時30分～17時30分	10人	6,100 (4,800)			
516	上級	10	火	10/9 ～12/11	13時～15時	10人	8,900 (7,100)	575	ジュニア テニス レベル1	小学4～6年生	10	水	10/10 ～12/12	16時30分～17時30分	10人	6,100 (4,800)		
519	初心者～初級	10	火	10/9 ～12/11	19時～20時45分	10人	8,900 (7,100)	576	ジュニア テニス レベル2	10	火	10/9 ～12/18	17時30分～18時30分	10人	6,100 (4,800)			
520	中級	10	金	10/5 ～12/21	19時～20時45分	10人	8,900 (7,100)	578	少年少女 バドミントン	小学3～6年生	20	水	10/3 ～12/12	16時20分～17時50分	30人	12,100 (9,700)		
521	中上級	10	水	10/10 ～12/12	19時～20時45分	10人	8,900 (7,100)	580		※1	11	火	10/2 ～12/11	10時～11時	10組	6,700 (5,300)		
524	レディース バスケットボール	16歳～59歳の女性(経験者可)	14	月	10/15 ～3/18	11時～12時30分	15人	8,500 (6,800)	581	お母さんと 幼児の体操	※2	11	火	10/2 ～12/11	11時15分～12時15分	10組	6,700 (5,300)	
551	エアロビクス シェイプアップ	16歳以上	11	火	10/2 ～12/18	11時～12時30分	30人	5,600 (4,500)	590		※3	20	火	10/2 ～3/5	15時30分～16時30分	20人	16,800 (13,400)	
552	エアロ&ピラティス		11	木	10/4 ～12/13	19時～20時30分	30人	5,600 (4,500)	591	げんきキッズ	小学1～2年生	20	火	10/2 ～3/5	16時30分～17時30分	20人	16,800 (13,400)	
553	エアロビクス		11	金	10/5 ～12/21	9時30分～11時	30人	5,600 (4,500)	592	キッズチアダンス	※4	11	水	10/3 ～12/12	15時30分～16時30分	15人	7,700 (6,200)	
555	ソフトエアロビクス		17	土	10/6 ～3/23	10時～11時30分	30人	8,700 (7,000)	594	キッズバレエ	※3	11	木	10/4 ～12/13	15時30分～16時30分	12人	8,700 (7,000)	
556	リズム体操		11	木	10/4 ～12/13	9時30分～11時	30人	5,600 (4,500)	595	ジュニアバレエ	小学1～6年生	11	木	10/4 ～12/13	16時30分～17時30分	12人	8,700 (7,000)	
557	すっきり 姿勢リセット		11	金	10/5 ～12/21	11時15分～12時30分	30人	5,600 (4,500)	529	ピンポイントテニス ネットプレー	16歳～64歳(中上級以上)	3	火	10/9 ～10/23	15時10分～16時10分	6人	2,400	

※1 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さんと保護者
※2 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれのお子さんと保護者

※3 平成18年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん
※4 平成16年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん

申込 9月11日(火)～17日(祝)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください(コースの番号と名称をお伝えください)。**抽選**
定員に満たない場合は、9月22日(祝)9時から追加募集します。**先着**
受講料は9月22日(祝)～28日(金)に納めてください。

その他 別途、毎回施設利用料が必要です。
受講料の()は65歳以上の方および身体に障がいのある方の受講料です。該当する方は証明できるもの(敬老手帳、身体障害者手帳など)を持参してください。

広告