

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(11区)に詳しい内容を掲載しているもの

📍 = 直接会場 = 当日直接参加するもの 〰 = 要申込 = 申し込みを要するもの 👦 = 子ども = 子ども向けの催し

📄 = 要確認 = 詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

お知ら  
せ

## 体育施設

※詳細は各施設へお問い合わせください

### ■スポーツ教室

施設名	内容
中央体育館 (中央区大通東5) ☎251-1815	〰有料。5/7(木)開講 ①マンツーマン卓球
美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972	【野球場営業開始】4/29(木)から営業を開始します
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	〰有料。5/1(金)から順次開講 ①ズンバ ②背骨コンディショニング ③ヨガ(ストレッチ、ピュティー) ④ピラティス ⑤フラダンス ⑥ベリーダンス ⑦体操(シニア、健康、小学生リズム) ⑧フィギュア(キッズ、高学年、女性) ⑨ジュニアテニス ⑩マンツーマン卓球
つどーむ (東区栄町885) ☎784-2106	〰有料。4/18(土)から順次開講 ①かけっこ(キッズ、ジュニア) ②陸上(キッズ、ジュニア、アスリート) 【一般開放】有料。4/13(月)、21(火)9時～17時 テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボール、 グラウンドゴルフ、フリースペース ※4/20(月)は施設整備日のため利用できません
札幌ドーム (豊平区羊ヶ丘1) ☎850-1000	〰有料。4/22(木)から順次開講 ①脂肪燃焼ステップ ②初めてのピラティス
宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363	〰有料。4/14(火)から順次開講 ①テニス(マンツーマン、グループ、体験会) ②フィットネス体験会
厚別公園競技場 (厚別区上野幌3の1) ☎894-1144	〰有料。5/1(金)から順次開講 ①ウォーキング ②大人のためのバレエ ③いきいき健康体操 ④ズンバ ⑤HIP HOP ⑥元気に貯筋運動 ⑦リンパドレナージュ ⑧ダイエット

施設名	内容
麻生球場 (北区麻生町7) ☎736-1461	〰有料。5/7(木)から順次開講 ①テニス成人(初中級、中級) ②テニス少年少女
星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877	〰有料。5/9(土)から順次開講 ①初心者フィギュア(4歳以上の未就学児、小学生)
どうぎんカーリング スタジアム (豊平区月寒東1の9) ☎853-4572	〰有料。5/7(木)から順次開講 ①カーリング初級(小学3年～6年、一般) ②カーリング中上級(小学3年～6年)

### ■水泳教室

施設名	内容
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	〰有料。5/11(月)から順次開講。申し込みは4/11(土)から☎、直接。(先着) ①ひざ・腰体操 ②ウエーブストレッチ
平岸プール (豊平区平岸5の14) ☎832-7529	〰有料。5/11(月)から順次開講。申し込みは4/25(土)までに☎、直接。(抽選) ①平泳ぎ(基礎、レベルアップ) ②バタフライ(基礎、レベルアップ) ③クロール(キッズ、成人)
清田区体育館・温水プール (清田区平岡1の5) ☎882-9500	〰有料。5/7(木)から順次開講。申し込みは4/20(月)から☎、直接。(先着) ①個人レッスン(30分、60分)
手稲曙温水プール (手稲区曙2の1) ☎683-0676	〰有料。5/10(日)から順次開講。申し込みは4/25(土)までに☎、直接。(抽選) ①個人レッスン ②リンパマッサージ ③スロートレーニング

## 社会福祉総合センター

☎060-0042 中央区大通西19

### ■市社会福祉協議会 ☎614-3345 FAX 614-1109

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
介護予防体操講習会	自宅で簡単にできる運動を紹介	5/9(土)10時30分～11時30分	30人。無料	☎、直接。4/13(月)から市社会福祉協議会☎614-3343へ。(先着)。問い合わせは☎614-3343

### ■ボランティア活動センター ☎623-4000 FAX 623-0004

行事名	内容
研修会 (要確認)	〰有料あり。申し込みは①～⑤は4/13(月)、⑥は15(木)、⑦⑧⑨は17(金)、⑩は22(木)、⑪は23(木)、⑫は28(火)、⑬⑭⑮は5/1(金)、⑯は8(金)から☎、FAX。(先着) ①地域福祉マップ作成=6/1(月) ②カウンセリング=6/8(月)、12(金) ③車いす=6/10(木) ④介護サポーター=6/11(木)、7/3(金) ⑤視覚障がい=6/12(金) ⑥地域福祉活動における個人情報正しい取り扱い=6/15(月) ⑦成年後見セミナー=6/17(木) ⑧介護保険制度の改正と地域包括ケアシステム=6/18(木) ⑨健康ヨガ=6/19(金) ⑩バルーンアート=6/22(月)、24(木)、26(金) ⑪手話入門=6/23(火)、30(火)、7/7(火)、14(火)、21(火)、28(火)、8/4(火)、11(火) ⑫ボランティアはじめての歩=6/28(日) ⑬上手な見守り・訪問活動入門=7/1(木) ⑭地域見守りサポーター養成=7/2(木) ⑮明るい終活のすすめ=7/6(月) ⑯傾聴ボランティア実践=7/9(木)、16(木)、23(木)

### ■ひとり親家庭支援センター ☎631-3270 FAX 643-5904

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
就業支援講習会	介護や福祉サービスなどを学ぶ介護職員初任者研修。実習あり	5/13～7/22の月・水・金曜9時30分～16時30分。全25回	ひとり親家庭の親、寡婦(かつて母子家庭の母だった方)で未受講の方20人。5,400円	はがき、直接。上欄必要事項を記入し、4/16(木)～19(日)(必着)にひとり親家庭支援センターへ。4/16(木)、17(金)は区健康・子ども課でも受け付け。(抽選)。託児(2歳～小学生)希望者は受講決定後に申し込み

### ■子育てサポートセンター ☎623-2415 FAX 623-4011

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
会員登録説明会	①子育ての支援を受けたい方②援助したい方のための会員登録説明会	4/23(木)10時～11時30分	①は小学生以下の子を育てている方、②は20歳以上の方。①②合わせて50人。無料	4/13(月)から子育てサポートセンターへ☎。(先着)。託児希望者は同時に申し込み(先着12人)