

◎4月開講スポーツ講習会受講生募集

☎ 751-5250

☆初めての方を対象とした講習会(対象:16歳以上の男女)

| 種目         | 曜日 | 受講時間                 | 回数 | 定員 | 受講料          | 受講期間      |
|------------|----|----------------------|----|----|--------------|-----------|
| ゴルフ 1      | 土  | 午前11時15分<br>~午後0時45分 | 8  | 26 | 7,200(4,300) | 4/13~7/6  |
| 卓球(入門)     | 金  | 午前9時~11時             | 10 | 30 | 4,100(2,500) | 4/12~7/5  |
| バドミントン(入門) | 火  | 午前9時~11時             | 10 | 30 | 4,100(2,500) | 4/16~7/9  |
| テニス(入門)    | 木  | 午前9時~11時             | 10 | 20 | 6,200(3,700) | 4/18~7/11 |
|            | 土  | 午前9時~11時             |    |    |              | 4/6~7/13  |

※1 ゴルフ講習会の対象は、初めての方からスコア100前後の方までです。

☆経験者を対象とした講習会(対象:16歳以上の男女)

| 種目            | 曜日  | 受講時間       | 回数 | 定員 | 受講料          | 受講期間      |
|---------------|-----|------------|----|----|--------------|-----------|
| レベルアップ・卓球     | 金   | 午前11時~午後1時 | 10 | 36 | 6,400(3,800) | 4/12~7/5  |
| レベルアップ・バドミントン | 火   | 午前11時~午後1時 | 10 | 36 | 6,400(3,800) | 4/16~7/9  |
| レベルアップ・テニス    | A 土 | 午前9時~11時   | 10 | 24 | 8,000(4,800) | 4/6~7/13  |
|               | B 土 | 午前11時~午後1時 |    |    |              | 4/18~7/11 |
|               | C 木 | 午前11時~午後1時 |    |    |              | 4/18~7/11 |

☆フィットネス講習会(対象:16歳以上の男女)

| 種目        | 曜日     | 受講時間                | 回数 | 定員 | 受講料          | 受講期間      |
|-----------|--------|---------------------|----|----|--------------|-----------|
| 健美操 2     | 水      | 午後1時~2時30分          | 10 | 30 | 5,100(3,100) | 4/17~7/10 |
| ヨガ        | 水      | 午前10時~11時30分        | 10 | 30 | 5,100(3,100) | 4/17~7/10 |
| リズム体操     | 金      | 午前10時~11時30分        | 10 | 30 | 5,100(3,100) | 4/12~7/5  |
| ソフトエアロビクス | A 月    | 午前10時~11時30分        | 8  | 30 | 4,100(2,500) | 4/15~7/15 |
|           | B 月    | 午後7時~8時30分          |    |    |              | 4/15~7/15 |
| エアロビクス    | 土      | 午後6時30分~8時          | 10 | 30 | 5,100(3,100) | 4/6~7/27  |
| 太極拳       | (入門)   | 金 午後1時30分<br>~3時30分 | 15 | 30 | 7,700(4,600) | 4/12~8/9  |
|           | (初級) 3 | 木 午前10時~正午          |    |    |              | 4/11~8/8  |
|           | (中級) 4 | 火 午前10時~正午          |    |    |              | 4/9~8/6   |

- 健美操(ケンピンウ)は中国の気功とエアロビクスの要素を取り入れた健康体操です。ゆっくりとした動きですので高齢者でも気軽に参加できます。
- 太極拳初級は十二式を習得された方を対象。
- 太極拳中級は二十四式を習得された方を対象。

注意 受講料のほかに毎回施設利用料がかかります(一般390円、高校生230円、高齢者130円)。

申込 3月1日~20日 午前9時から午後8時30分までに、体育館窓口に直接または電話でお申し込みください。定員を超えた場合は3月21日 午後2時より抽選を行います。抽選の結果については、午後3時以降に本人がお願いします。

その他 受講料は保険料・消費税を含みます。65歳以上の方、身体障害者の方は受講料が上記( )内の金額となります。受講料納入の際に証明できるものをお持ちください。受講が決定した方は3月31日 までに受講料納入などの手続きをしていただきます。申込者が少ない場合、開講を中止することがあります。日程についてはやむを得ず変更となる場合があります。



親睦囲碁大会  
日程 4月13日、14日、16日、18日、20日、21日。  
会場 楽楽室。  
対象 東区内にお住まいの方。  
定員 50人(先着順)。  
申込 4月2日、4日、6日、7日 午後1時~4時にふしこ地区センター「楽楽室」へ。電話不可。

ふしこ地区センターから ☎(785)6323

会場 東健康づくりセンター(東保健センター3階)。  
費用 無料(直接会場へ)。  
栄養講座  
「歯の健康を保つために」  
日時・内容 3月23日 午後1時~3時(午後1時から30分間の講話 その後 個別相談・レシピ配布など)。

札幌市健康づくり事業団から ☎(562)8700

時~正午。「おめがさめた」乳幼児のためのおはなしの会  
日時・内容 3月28日 午前10時30分~11時。「はしるのだいすき」。

東保健センターから ☎(711)3211

胃がん・大腸がん検診  
日程 3月14日。胃がん・大腸がん健診は、毎月第二木曜日(祝日の場合は翌週)に実施しています。  
対象 40歳以上の方。  
費用 800円(70歳以上の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料になります)。

各種証明書をもちください。申込電話予約制。東保健センター(健康推進係)へお申し込みください。  
詳細地域保健課健康推進係 すこやか健診  
800円で健康づくりの第一歩 札幌市では、自営業の方、主婦、お年寄りなど、職場で健康診断を受診する機会のない市民を対象に「すこやか健診」を実施しています。

年に一度のすこやか健診で、健康度をチェックしましょう(すこやか健診は、年一回受診できます)。  
対象 40歳以上の方。  
実施機関市内の指定医療機関(実施機関の詳細などは、お問い合わせください)。  
費用 800円(70歳以上の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料です)。  
詳細地域保健課健康推進係

金ようおはなしの会  
日時・内容 3月15日 午前11時

元町図書館から ☎(784)0841

スポーツ講習会  
左表をご覧ください。  
施設整備による休館  
3月11日 休館します。

東区体育館から ☎(751)5250