

め切り以後空きがある場合、電話で受け付け。

△野菜栽培講習会

家庭菜園を作っている方や初心者を対象とした講習会。

内容・日時野菜栽培の楽しみ方、愛菜家のよもやま話、7月21日(日)午後1時、秋野菜の無農薬栽培、8月11日(日)午後1時。

定員各120人。

申込当日午後0時30分からさとらんどセンターで整理券を配布。

△夏休みだよ!さとらんどラリー

園内を散策しながら、スタンプを集めます。期間中、完了者に記念品をプレゼント(先着5千人)。

日時8月10日(土)~18日(日)の午前10時~午後4時。対象幼児・小学生。

詳細さとらんど(13ページ)参照。電話(787)0223



スポーツ

水泳教室

詳しい内容は、市営プールで配布しているチラシをご覧ください。

白石温水プール

所在地白石区平和通1南(846)0004。内容少年少女、4歳児、幼児、

親子、シルバー、アクアビクス、ダイエツトエクササイズ、水中エクササイズ、水中ウォーキング。8月下旬開講。

厚別温水プール

所在地厚別区厚別東3の2(897)2581。

内容少年少女、4歳児、幼児、成人、アクアビクス、水中ウォーキング。8月下旬開講。

申込期限7月26日(金)(必着)。

平岸プール

所在地豊平区平岸5の14(832)7529。

内容おはようスイミング(小学生初心者、初級、パパ・ママ初心者。7月下旬開講)。

少年少女、成人、シルバー、アクアビクス、水中ウォーキング、シルバーウォーキング。8月下旬開講。

申込期限7月15日(月)(必着)。

豊平公園温水プール

所在地豊平区美園6の1(813)6556。

内容少年少女、4歳児、幼児、成人、親子、シルバー、アクアビクス、水中ウォーキング、ハイドロポティシエイプ。9月上旬開講。

申込期限7月31日(水)(必着)。

清田区体育館・温水プール

所在地清田区平岡1の5(882)9500。

内容少年少女、幼児、4歳児、成人、シルバー、アクアビクス(ハード、ソフト)、水中

ウォーキング、なかよし(水泳と体育)。8月下旬開講。

申込期限7月31日(水)(必着)。

西区体育館・温水プール

所在地西区発寒5の8(662)2149。

内容少年少女、成人、シルバー、幼児、親子、アクアビクス、水中ウォーキング。8月下旬開講。

申込期限8月4日(日)(必着)。

手稲温水プール

所在地手稲区曙2の1(683)0676。

内容少年少女、4歳児、幼児、親子、平泳ぎ、バタフライ、アクアビクス、水中ウォーキング。8月下旬開講。

申込期限7月23日(火)(必着)。

詳細各プール

つどいむ一般開放

種目・日時テニス、フットサル、フリースペース、ゲートボール、バウンドテニス、バドミントン。7月17日(水)午前9時~午後9時。

施設使用料一般390円、高校生230円、65歳以上130円。

詳細つどいむ(東区栄町)宮の沢屋内競技場

ゴルフ講習会

日時8月中旬~10月下旬の日曜。基礎コース、午前9時~10時30分、形成コース、午前10時40分~午後0時10分。い

ずれも全8回。対象18歳以上の方各26人(高校生を除く)。

費用7千200円(65歳以上4千300円)。施設利用料が毎回別途必要。

持ち物クラブ(5番アイアン、7番アイアン)、運動靴(スパイク不可)。

申込7月25日(木)、26日(金)午前9時~午後4時に宮の沢屋内競技場へ電話(抽選)

詳細宮の沢屋内競技場(西区宮の沢490)参照(664)6363

スポーツサポートクラブ

Sapporo 催し

マウンテンバイク基礎体験講習会

日時7月14日(日)、21日(日)、27日(土)午前10時~正午。

会場藤野野外スポーツ交流施設(南区藤野473)。

対象小学4年以上20人。費用3千円。

のんびりウォーキング

日時7月24日(水)午前10時30分~午後3時。

会場豊滝市民の森(南区豊滝)。

対象18歳以上の方30人。費用2千円。

ファミリースイクリングラリーと温泉

日時7月28日(日)午前9時30分~午後2時。

会場藤野野外スポーツ交流施設、豊平峡ダム。

対象親子(子供は小学4年以上)20組40人。費用2千円。

マウンテンバイク山道ツアー

日時8月11日(日)午前9時30分~午後3時。

会場野幌森林公園(厚別区厚別町小野幌)。

対象オフロード未経験者、初心者20人。費用3千円。

申込7月11日(木)から電話。

先着

申込先:詳細スポーツクラブサツポロ(591)8111

北海道を歩こう

日時9月1日(日)午前8時15分

コース①36キロ真駒内緑小学校、オコタン分岐点、ポロピナイ(支笏湖)。②18キロ真駒内緑小学校、ラルマナイ川

帰りは真駒内へ無料バス運行(①は千歳、恵庭行きもあり)。

対象完歩できる方(中学生以下は同伴者が必要)。は2千人、は200人。

費用大人2千200円、中学生以下千600円。

申込7月5日(金)から区民センター、市立体育施設などで配布する申込書に付き、11日(木)からスポーツ振興事業団(中央区中島公園内)へ直接。

先着

詳細スポーツ振興事業団(530)5550