

め切り以後空きがある場合、電話で受け付け。

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、水中ウオーキング。8月下旬開講。

ウオーキング、なかよし(水泳と体育)。8月下旬開講。

対象18歳以上の方各26人(高校生を除く)。

対象親子(子供は小学4年以上)20組40人。

△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。

申込期限7月31日(水)(必着) 西区体育館・温水プール 所在地西區発寒5の8(662) 2149。

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)。

△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。

定員各120人。

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

申込期限8月4日(日)(必着) 手稲曙温水プール 所在地手稲区曙2の1(683) 0676。

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。

対象オフロード未経験者、初心者20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。

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、水中ウオーキング。8月下旬開講。

△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。

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

△夏休みだよ!さとらんどプール
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)。

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)。

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。

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。

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。

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。

対象小学4年以上20人。費用3千円。

△のんびりウオーキング
日時7月24日(水)午前10時30分～午後3時。

対象18歳以上の方30人。費用2千円。

詳細 さとらんど(13階) (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、

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。

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。基礎コースは午前9時～10時30分、形成コースは午前10時40分～午後0時10分。い

対象ファミリーサイクリングツアーと温泉
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。

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

つどいむ一般開放

会場豊滝市民の森(南区豊滝)。

対象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従い、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。

スポーツ