

## 豊平区体育館だより

### スポーツ<sup>アンド</sup>フィットネス講習会

種 目	曜日	予定開講期間	開講時間	定員	受講料	申込方法	
テニス入門	水	10月1日～12月10日 [全10回]	午後1時～3時	各10人	7,100円 (5,700円)	9月16日(火)、17日(水)午前10時～午後4時に直接窓口か電話でお申し込みください。定員を超えた場合は抽選を行います。	
テニス初中級			午後3時～5時		8,900円 (7,100円)		
テニス初中級	金	10月3日～12月5日 [全10回]	午後1時～3時	各10人	8,900円 (7,100円)	9月11日(木)、12日(金)午前10時～午後4時に直接窓口か電話でお申し込みください。定員を超えた場合は抽選を行います。	
テニス中級			午後3時～5時				
卓球入門	火	10月14日～12月16日 [全10回]	午前10時～正午	15人	5,600円 (4,500円)	9月30日(火)午前10時～午後4時に直接窓口か電話でお申し込みください。定員を超えた場合は抽選を行います。	
卓球初中級	木	10月23日～12月25日 [全10回]	午後1時～3時	15人	7,000円 (5,600円)	10月9日(木)午前10時～午後4時に直接窓口か電話でお申し込みください。定員を超えた場合は抽選を行います。	
演歌体操	金	10月17日～1月9日 [全12回]	午前9時20分～10時50分	60人	6,200円 (4,900円)	受講料を添えて、10月3日(金)午前8時45分から先着順。	
歌謡体操	水	10月15日～1月7日 [全12回]	午前11時～午後0時30分	各30人	6,200円 (4,900円)	受講料を添えて、10月8日(水)午前8時45分から先着順。	
ヨガ	水	10月8日～12月24日 [全12回]	午前10時～11時30分			受講料を添えて、9月24日(水)午前8時45分から先着順。	
リラックス ヨガ	金	10月3日～12月19日 [全12回]	午前10時～11時30分			受講料を添えて、9月19日(金)午前8時45分から先着順。	
ソフ ト エアロビクス	水	10月15日～1月7日 [全12回]	午前9時20分～10時50分			受講料を添えて、10月8日(水)午前8時45分から先着順。	
青竹 エアロビクス	火	10月21日～1月20日 [全12回]	午前10時～11時30分			受講料を添えて、10月7日(火)午前8時45分から先着順。	
ずぼら 健康体操	金	10月17日～12月19日 [全10回]	午前11時10分～午後0時40分			5,100円 (4,100円)	受講料を添えて、10月3日(金)午前8時45分から先着順。
ほのほの エアロビクス	木	10月2日～12月18日 [全12回]	午後6時45分～8時15分			6,200円 (4,900円)	受講料を添えて、9月18日(木)午後6時から先着順。

◆対象 16歳以上の方。

※受講料のカッコ内の金額は、65歳以上の方および受講期間中に65歳になる方の受講料です。申込時に年齢を証明できるものをお持ちください。

※受講料のほか、入館ごとに体育館使用料(一般390円、65歳以上130円)が必要です。

(申込先・詳細)豊平区体育館(月寒東2条20丁目) ☎855-0791

## 各種講座のお知らせ

	講座名	曜日	開講日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法
西岡福祉地区センター (西岡4条9丁目) ☎(852)4687	①パソコン入門 (ワード) ～文字入力など基本操作を学ぶ～	月 水 金	10月15日～27日[全6回] 午後6時30分～8時30分	20人	3,400円 (1,000円)	◆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)。 ◆申込日時・方法 ①は9月24日(水)、②は10月2日(木)のいずれも午前9時～9時30分に、西岡福祉地区センター窓口(電話不可)で受け付けし、定員を超えた場合はその場で抽選を行います。 ※以前に当地区センター主催のパソコン講座を受講された方は、お申し込みできません。 ◆受講料・教材費の納入 受講料は、10月8日(水)、9日(木)の午前9時～午後4時30分に西岡福祉地区センター窓口で納入してください。なお、教材費は講座の初回に担当講師へ直接納入してください。 ◆会場 西岡福祉地区センター。
	②パソコン初級 (エクセル) ～表計算機能、関数の活用など～	火 木 土	10月14日～25日[全6回] 午後6時30分～8時30分	20人	3,400円 (1,000円)	
東月寒地区センター (月寒東3条18丁目) ☎(853)20111	①手織物 (さきおり)	火	10月7日～11月11日[全6回] 午前10時～正午	15人	3,400円 (2,500円)	◆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)。 ◆申込日時・方法 ①②とも、9月11日(木)午前9時30分から東月寒地区センター窓口(電話不可)で整理券を発行し、午前10時の時点で希望者が定員を超えた場合は、その場で抽選を行います。定員に満たない場合は、①は25日(木)、②は18日(木)のいずれも午後5時まで受け付けます(先着順)。なお、納入された受講料はお返しできません。 ※EXCEL初級は、WORD初級を終了された方か文書入力のできる方を対象とします。 ◆会場 東月寒地区センター。
	②パソコン EXCEL初級	水 土	9月24日～27日[全4回] 午後1時30分～3時30分	16人	2,300円 (1,000円)	

