

星置地区

センターから

◆年末年始に向けての

おもてなし料理
日時 12月9日(火)午前10時～正午。
対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中学生を除く)。
定員 先着10人。
費用 受講料700円、教材費千500円。
申込 11月27日(木)午前9時～午後5時に電話で申し込み。費用は開講日に納入。
その他 応募が少ない場合、中止になることがあります。
申込先・詳細 星置地区センター1(星置2条3丁目)
☎(695)3220

手稲コミュニティセンターから

◆あて名書き教室

日時 11月20日(木)午後1時30分～3時30分。
講師 村松耕心氏(北日本書道学会)。
対象 区内にお住まいの方。定員 20人。
受講料 700円。
持ち物 筆ペン、ボールペン、鉛筆、消しゴム、定規。
申込 11月12日(水)午前9時45分～10時に、受講料持参の上同センターにお越しを。多数時抽選。電話不可。

◆自然素材を活かした

リースとお正月飾り
日時 12月3日(水)午後1時30分～4時30分。
講師 高松恵美子氏(ハーブコーディネーター)。
対象 区内にお住まいの方。
定員 先着15人。
費用 受講料700円。材料費千500円。
申込 11月19日(水)午前10時から、同センター窓口へ。電話不可。
◆お正月料理教室
日時 12月2日(火)午前10時～

正午。

講師 東海林明子氏(料理研究家)。
内容 盛り合わせ三品、七宝煮、魚の宝焼き、変わり雑炊。
対象 区内にお住まいの方。
定員 先着16人。
費用 受講料700円。材料費千500円。
持ち物 エプロン、筆記用具。
申込 11月25日(火)午前10時から、同センター窓口へ。
◆詳細 手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目)
☎(681)2133

手稲区体育館から

《第3期講習会》 曙2条1丁目 ☎684-0088

種目	定員	回数	実施期間	曜日	実施時間	受講料(65歳以上)		
初心者テニス	20	10	1月7日～3月24日	水	午前9時～11時	7,100円(5,700円)		
初心者卓球	30		1月9日～3月12日	金	午前11時～午後1時	5,600円(4,500円)		
レベルアップ卓球	30		1月7日～3月24日	水		7,000円(5,600円)		
レベルアップテニスA	20				8,900円(7,100円)			
レベルアップテニスB	20		1月8日～3月11日	木	午後6時30分～8時30分	7,000円(5,600円)		
レベルアップバドミントン	30		1月9日～3月12日	金	午前10時～正午	7,200円(5,800円)		
ゴルフ基礎コース	26		8	2月7日～3月27日	土	午前9時～10時30分	7,200円(5,800円)	
ゴルフ形成コース	26					午前10時40分～午後0時10分		
少年少女バドミントン	30		20	1月6日～3月11日	火・木	午後4時30分～6時	3,100円	
少年少女テニス	30							
さわやか健康体操	30	15	12月2日～3月23日	火	午前10時～正午	7,700円(6,200円)		
からだにやさしい健康体操A	30		12月3日～3月24日	水	午前10時30分～正午			
からだにやさしい健康体操B	30				午後1時～2時30分			
ヨガA	30		12月6日～3月27日	土	午前9時～11時			
ヨガB	30				午前11時～午後1時			
ヨガC	30		12月5日～3月19日	金	午前10時～正午			
かんたんエアロ	30		8	1月19日～3月22日	月		午後6時30分～8時	4,100円(3,300円)
太極拳	30						12月2日～3月23日	火

◆対象 16歳以上の方。ただし、少年少女バドミントン・テニスは、小学3～6年生。
◆申込期間 ①12月4日(木)～10日(水)の午前10時～午後8時。②11月11日(火)～15日(土)の午前10時～午後8時。
◆抽選 定員を超える場合、①12月13日(土)、②11月17日(月)のそれぞれ午後1時から同体育館1階会議室で抽選を行います。
※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です(少年少女の講習会を除く)。65歳以上の方は年齢を証明できるもの、高校生は生徒手帳をご持参ください。
※同一種目で異なるレベルの重複申込はできません。

—がん検診のお知らせ—

40歳以上の方を対象に、がん検診を行っています。11月は以下の日程で集中的に実施しますので、ご利用ください。
11月以外は、毎月第4火曜日に実施しています。詳しくはお問い合わせください。
実施日 11月25日(火)～28日(金)
時間 午前8時45分～10時
会場 保健センター1階(前田1-11)
料金 ・胃がん検診のみ : 500円
・大腸がん検診のみ : 600円
・上記の両方 : 800円
※老人保健法医療受給者と生活保護世帯の方及び市民税非課税世帯の方は無料です。証明書を持参してください。
申込 予約制。同センターに直接か電話で申し込み。申し込み後に受診票と大腸がん採便セットを郵送します。
申込・詳細 保健センター ☎681-1211