

お知らせの見方

記号 ☎…電話 FAX…ファクス E…Eメール 先着…先着順 抽選…多数時抽選
 特に記載がないもの 無料(ただし入館料が必要な施設あり)、直接会場へ

■中島体育センタースポーツ教室

種目	日時	定員	受講料		
			一般	65歳以上	
フォークダンス	火曜午後1時～3時	30人	5,100円	4,100円	
ヨガ	木曜午前10時～11時30分	60人	5,100円	4,100円	
ソフトエアロビクス	火曜午前11時15分～午後0時30分	20人	5,100円	4,100円	
	木曜午後7時～8時15分				
	金曜午前11時15分～午後0時30分				
ヒップホップDEシェイプアップ	土曜午後4時～5時15分	20人	5,100円	4,100円	
のんびりダイエット	火・金曜午前10時～11時	20人	10,300円	8,200円	
日舞健康体操	水曜午前10時～11時30分	30人	5,100円	4,100円	
健美操	火曜午前10時～11時30分	30人	5,100円	4,100円	
いきいフラダンス	入門	水曜午後1時～2時15分	20人	5,100円	4,100円
	レベルアップ	水曜午後2時30分～3時45分	20人	5,100円	4,100円
バドミントン	入門	金曜午前11時～午後1時	15人	5,600円	4,500円
	レベルアップ	金曜午前9時～11時	15人	7,000円	5,600円
卓球	はじめてのラージボール	金曜午前11時～午後1時	15人	7,000円	5,600円
	入門	水曜午後1時15分～3時15分	30人	5,600円	4,500円
		金曜午後6時30分～8時30分	15人	5,600円	4,500円
	レベルアップ	火曜午後7時～9時	15人	7,000円	5,600円
		木曜午後6時30分～8時30分	15人	7,000円	5,600円
		金曜午前9時～11時	15人	7,000円	5,600円
テニス	入門	木曜午後1時15分～3時15分	10人	7,100円	5,700円
		火曜午前9時～11時	10人	8,900円	7,100円
	レベルアップ	火曜午前11時～午後1時	10人	8,900円	7,100円

所在地 東区北16東16(785)6812。
 期間 12月15日(月)～1月3日(土)。
 ■白石温水プール
 所在地 白石区平和通1南(846)0004。
 期間 12月15日(月)～1月3日(土)。
 ■西区体育館・温水プール
 所在地 西区発寒5の8(662)2149。
 期間 12月14日(日)～1月3日(土)(プールのみ)。
【詳細】各プール
中島体育センター
スポーツ教室
 内容 左表の通り。
 期間 1月上旬～3月下旬。各全10回(のんびりダイエットのみ20回)。
 対象 16歳以上。
 費用 受講料のほか、毎回施設利用料が必要。

申込 12月16日(火)～21日(日)に中島体育センター(中央区中島公園内)へ電話か直接。(抽選)
【詳細】 中島体育センター(530)5906
中央体育館スポーツ教室
 ▲①マンツーマン卓球教室
 日時 1月8日～29日の木曜午後6時、7時、8時。各45分間。
 費用 千700円(65歳以上千400円)。
 ▲②女性ダイエットボクササイス
 日時 1月9日(金)～3月13日(土) 金曜コース 午後7時～8時30分。土曜コース 午後2時～3時30分。
 対象・費用 16歳以上の女性初心者各16人。8千500円。
 ※①②の申込①は12月11日(木)～14日(日)、②は12日(金)～15日(月)に中央体育館へ電話。(抽選)

なお、施設利用料が別途必要。
【詳細】 中央体育館(中央区大通東5)(251)1815
農試公園ツインキャップ催し
 ▲ベタンク講習会
 目標に金属製の玉を投げ合い、より近づけることを競うスポーツです。
 日時・定員 12月24日(水)午後1時～5時。40人。
 申込 12月12日(金)～19日(金)の午前9時～午後5時に農試公園管理事務所に電話。(抽選)
 ▲屋内パークゴルフ一般開放
 日時 12月15日(月)、26日(金)午前9時～正午、午後1時～5時。
 費用 一般390円、高校生230円、高齢者130円、中学生以下は保護者同伴にて可。
【詳細】 農試公園(西区八軒5西6)管理事務所(615)3680

北海道青少年会館スポーツ教室

コース	日時	定員	受講料
レディーススポーツ(レクリエーションスポーツ各種)	火・金曜午前11時15分～午後0時35分。全15回	30人	6,000円
レディーステニス	初級	木曜午後0時35分～2時5分。全10回	9,000円
	中・上級	木曜午後2時10分～3時40分。全10回	

期間 1月15日(木)～3月18日(木)。
 申込 12月12日(金)から直接。(先着)
【申込先・詳細】 北海道青少年会館(南区真駒内柏丘7)
 ☎581-1141

▲①レベルアップテニス
 日時 右下表の通り。1月中旬～3月下旬。全10回。
 対象 18歳以上の方各12人。
 費用 8千900円(65歳以上7千100円)。
 ▲②女子トーナメント
 日時 1月上旬～3月下旬の水・金曜午後3時50分～5時20分。全20回。
 対象 18歳以上でB級、C級の大会に出場経験がある女性12人。
 費用 1万4千900円(65歳以上1万1千900円)。(65歳以上)

宮の沢屋内競技場 テニス講習会



筋力アップ講習会
 中高齢者のための筋力アップ講習会
 内容 筋力トレーニング理論の学習と実践。
 日時 1月21日(水)～3月27日(土)の水・土曜午前10時30分～正午。全16回を予定。
 会場 清田区体育館・温水プール(清田区平岡1の5)。
 対象 60～75歳の方10人。
 費用 1万1千900円(65歳以上9千500円)。施設使用料が毎回別途必要。
 申込 12月11日(木)～13日(土)に電話。(抽選)
【申込先・詳細】 清田区体育館・温水プール(882)9500

■レベルアップテニス

コース	曜日	開始時間
初級	水	午前9時30分
	土	午後5時
初中級	水	正午
	木	正午
	金	午前9時30分
中級	土	午後7時
	水	午後1時55分
中上級	木	午後2時
	金	正午
		午後1時55分

※いずれも1回1時間50分。