



毎月14日は「ふゆのひ」



豊平区体育館だより

種 目	曜日	開 講 期 間	開 講 時 間	定 員	受 講 料	申 込 方 法
テニス初中級	木	1月27日～3月31日 〔全10回〕	午後1時～3時	各10人	8,900円 (7,100円)	1月13日(木)、14日(金)午前9時～午後4時(電話申し込み可)。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			
ヨガ	水	1月26日～3月30日 〔全10回〕	午前10時～11時30分	30人	5,100円 (4,100円)	受講料を添えて、1月12日(水)午前9時から先着順。
ソフトエアロビクス			午前9時20分～10時50分			
コリ解消体操			午前11時20分～午後0時40分			

◆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。

※身体に障がいのある方は、各種手帳をお持ちください(受講料が減額されます)。

※受講料のほか、入館ごとに体育館使用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。

※受講料を納入日に納入できない場合は、必ず事前に下記にご連絡ください。

(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・申込方法など
区民センター (平岸6条10丁目) ☎812-7181	①からだがほぐれるナチュラルエクササイズ	月	1月31日～3月7日(全6回) 午前10時～正午	15人	3,400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、②、③は、1月14日(金)午前9時～午後5時に、電話か、直接窓口でお申し込みください。④、⑤は、1月14日(金)午後6時から、それぞれ窓口で整理券を発行し、午後6時30分の時点で定員を超えた場合は、その場で④、⑤の順に抽選を行います。いずれの講座も、定員に満たない場合は引き続き受け付けます(先着順)。 ◆受講料・教材費の納入 ①、②、③は、1月14日(金)から22日(土)の午前9時～午後5時に直接窓口で納入してください。④、⑤は、申込受付時に窓口で納入してください。なお、納入された受講料はお返しできません。 ◆会場・申込先 区民センター。
	②童謡・抒情歌を唄おう	金	2月4日～3月11日(全6回) 午後2時～4時	20人	3,400円	
	③おいしいパンづくり	木	2月10日～3月3日(全4回) 午前10時～正午	20人	2,300円 (3,100円)	
	④初心者のためのパソコン入門(ワード)月・水・金コース	月水金	2月14日～2月25日(全6回) 午後6時30分～8時30分	20人	3,400円 (1,000円)	
	⑤初心者のためのパソコン入門(エクセル)火・木・土コース	火木土	2月15日～3月3日(全8回) 午後6時30分～8時30分	20人	3,900円 (1,000円)	
月寒公民館 (月寒中央通7丁目) ☎851-0482	①パソコン・エクセル初級	月金	1月21日～2月7日(全6回) 午前9時30分～11時30分	24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、②は、1月12日(水)午後1時30分から整理券を発行し、午後2時から受付開始。午後2時の時点で定員を超えた場合は、その場で抽選を行います。③、④、⑤は、1月11日(火)から受付開始。いずれの講座も定員に満たない場合は引き続き受け付けます(先着順)。 ◆受講料・教材費の納入 ①、②は、申込受付時に窓口で納入してください。③、④、⑤は、1月11日(火)から17日(月)の午前9時～午後5時に直接窓口で納入してください。なお、納入された受講料はお返しできません。 ◆会場・申込先 月寒公民館
	②パソコン・ワード初級	月金	1月21日～2月7日(全6回) 午後1時30分～3時30分	24人	3,400円 (1,000円)	
	③さわやか健康体操	水	1月26日～3月2日(全6回) 午前10時～正午	20人	3,400円	
	④やさしい旅行英会話	火	2月1日～3月8日(全6回) 午後1時30分～3時	20人	2,900円	
	⑤プロに習う!おいしいコーヒーの抽出コツのコツ!!	水	2月2日～2月16日(全3回) 午後3時～5時	16人	1,800円 (1,000円)	
東月寒地区センター (月寒東3条18丁目) ☎853-2011	①パソコン講座ワード初級	月水金	1月24日～2月4日(全6回) 午前9時30分～11時30分	16人	3,400円 (1,000円)	◆対象 原則として、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)。 ①は、既に東月寒地区センターのパソコン講座を受講した方は除きます。 ◆申込日時・方法 ①は1月13日(木)、②は1月26日(水)の午前9時30分から窓口で整理券を発行し、午前10時の時点で定員を超えた場合は、その場で抽選を行います。いずれの講座も定員に満たない場合は引き続き受け付けます(電話不可・先着順)。 ◆受講料・教材費の納入 申込受付時に直接窓口で納入してください。なお、納入された受講料はお返しできません。 ◆会場・申込先 東月寒地区センター
	②料理教室 春の喜び膳	火水	2月15日・2月16日(全2回) 午前9時～11時	16人	1,200円 (1,800円)	

