

平成16年度手稲区特別事業
手稲エコーツアー

「手稲山春の探勝ツアー」

コース 区民センター、パラダイスヒュッテ、北尾根コース、手稲本町入口。

※行きのみバスで移動します。

日時 3月5日(土) 午前8時30分

区民センター1ロビー(前田1条11丁目)集合、午後3時30分手稲本町入口到着・解散。※小雪決行。

対象 手稲区にお住まいの健康に自信のある親子(子どもは小学4年生以上)。

定員 30人。

参加料 無料。

申込 2月16日(水)～21日(月)に区民センターへ電話。先着順。※定員に満たない場合は引き続き受け付けします。

申込先・詳細 区民センター
☎6815121

曙図書館から

◆楽しいお話し会

2月19日(土)、3月5日(土)の午後2時30分～3時と、2月23日(水)、3月9日(水)の午後3時～3時30分。

◆子ども映画会

2月19日(土)、3月5日(土)の午後3時5分から30分程度。

詳細 曙図書館(曙2条1丁目) ☎6854946

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

◆4月開講フィットネス講習会受講者募集◆

講習会名・対象	定員	回数	実施期間	曜日	実施時間	受講料 (65歳以上)
① 体年齢も測定できます 新マットサイエンスA (ヨガ&ピラティス) 新マットサイエンスB (ヨガ&ピラティス) 新ローラーピラティス (中級ピラティス) 新ボディシェイプ (中級トータルフィットネス)	20	15	4月6日 ～7月20日	水	午前9時30分 ～10時50分 午前11時 ～午後0時20分	9,100円
			4月8日 ～7月29日	金	午前11時 ～午後0時20分 午後7時 ～8時30分	
			4月4日 ～9月5日	月	午前9時20分 ～10時50分 午前11時 ～午後0時30分 午後6時30分 ～8時	
			4月5日 ～7月19日	火	午後1時 ～2時30分 午後2時40分 ～4時10分	
ピラティス美容体操 トータルフィットネス (エアロビクス&ピラティス) かんたんエアロA 太極拳(12式) 太極拳(24式) ほのぼの3B健康体操	30	15	4月6日 ～7月20日	水	午前9時40分 ～11時	7,700円 (6,200円)
4月5日 ～9月20日			火	午前10時 ～正午		
4月6日 ～9月21日			水	午後1時 ～2時30分 午後2時40分 ～4時10分		
4月8日 ～9月30日			金	午後1時 ～2時30分 午前10時 ～正午		
4月8日 ～10月7日			金	午前10時 ～正午		
4月9日 ～9月24日			土	午前9時 ～11時 午前11時 ～午後1時		
② さわやか健康体操 からだにやさしい健康体操A からだにやさしい健康体操B ピラティス健康体操 ヨガC ヨガA ヨガB	30	22	4月5日 ～9月20日	火	午前10時 ～正午	11,300円 (9,000円)
4月6日 ～9月21日			水	午後1時 ～2時30分 午後2時40分 ～4時10分		
4月8日 ～9月30日			金	午後1時 ～2時30分 午前10時 ～正午		
4月8日 ～10月7日			金	午前10時 ～正午		
4月9日 ～9月24日			土	午前9時 ～11時 午前11時 ～午後1時		

▼対象 ①16歳～59歳(女性のみ)、②16歳以上の方。
▼申込 2月22日(火)～28日(月)の午前10時～午後8時(28日は午後5時まで)。電話または、直接来館し申し込み。
▼抽選 定員を超える場合は、3月2日(水)午後3時から同体育館1階会議室で公開抽選を行います(電話でのお問い合わせは午後4時以降)。
▼受講料納入 3月2日(水)～8日(火)に直接体育館に来館し納入。

※高齢者(65歳以上)の方は、年齢を証明できるもの、高校生は生徒証をお持ちください。※定員に満たない場合は中止することがありますのでご了承ください。※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。※抽選後に「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

◆雪上ハイキング参加者募集◆

※スノーシューは、お貸しします。

	日時・場所	定員	参加料
1期	座学 3月11日(金)午後1時～2時・手稲区体育館 実習 3月14日(月)午前8時45分～午後1時30分・三角山	15人	1,500円 (座学・実習・消費税込み)
2期	座学 3月18日(金)午後1時～2時・手稲区体育館 実習 3月22日(火)午前8時45分～午後1時30分・三角山	15人	

▼対象 16歳以上64歳以下で、登山をしても支障のない健康状態と体力を有する方。
▼申込 2月15日(火)午前9時から。電話または、直接来館し申し込み。先着順。※定員になり次第締め切ります。