

西区体育館・温水プールから

▽キノコ観察散策会ウオーキングツアー参加者募集

日程 ①9月27日(火)②10月5日(水)。ともに午前8時30分〜午後0時30分。

会場 真駒内桜山オリエンテリングコース(南区真駒内)。

対象 成人の方。

定員・費用 各30人。千200円。

申込 9月11日(日)〜14日

(水)午前9時〜午後9時に直接来館または電話で。多数時抽選。当選時のみ連絡。

※宮の沢屋内競技場(宮の沢490) TEL(664)6363でも受け付けます。

▽スポーツ教室受講生募集

内容 左表の通り。

申込 9月13日(火)〜15日

(木)午前9時〜午後9時に直接来館または電話で。定員を超えた場合、16日(金)に抽選を実施。直接来館するか電話

■西区体育館スポーツ教室

対象	講習名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料※1	
一般	卓球	入門	午前9時30分〜11時	10月5日〜12月14日(水)全10回	各30人	6,100円(4,800円)
		初級	午前11時〜午後0時30分			
		中級	午前9時30分〜11時			
	バドミントン	入門	午前9時30分〜11時	10月5日〜12月14日(水)全10回	15人	
		初級	午前11時〜午後0時30分			
	テニス	初中級	午後0時45分〜2時15分	10月11日〜11月11日(火)/(金)全10回	各10人	7,400円(6,000円)
		中級	午後2時15分〜3時45分			
	一般	ピラティス※2・ボールシェイプ	午後1時〜2時10分	10月4日〜12月6日(火)全10回	各30人	5,100円(4,100円)
			午後1時〜2時30分	10月7日〜12月9日(金)全10回		
		健康体操	午前11時〜午後0時30分			
	健美操					

※ 定員に満たない場合は、中止することがあります。
 ※1 受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります。受講料の()は、高齢の方(65歳以上)および身体に障がいのある方の料金です。
 ※2 体のゆがみを正し、バランスを回復するためのエクササイズです。

社会福祉協議会から



で結果を確認してください。
 申込先・詳細 西区体育館・温水プール(発寒5-18) TEL(662)2149

▽西区ボランテニア連絡会

「ふれあい見学会」

身体に障がいのある方と、ボランテニアとの交流の場です。
 日時 9月28日(水)午前9時30分〜午後4時。
 行先 サツポロさとらんどくモエレ沼公園。

対象 西区在住の方で、身体の障がいにより、公共交通機関の利用や外出が困難な方。車いす利用の場合、バス席に移乗できる方。※付き添いの方は1人まで参加可能。
 定員・費用 30人。千円。
 その他体験コース利用の場合

は個人負担。
 申込 9月12日(月)〜22日(木)に電話かファクスで。先着順。

▽西区介護者のつどい

〜野外エンジョイ編

在宅で家族を介護されている方の息抜き・交流の場です。
 日時 9月30日(金)午前9時30分〜午後3時30分。
 行先 かま栄工場〜小樽街並み散策〜小樽ビール工場。
 対象 高齢の方や障がいのある方を介護している方。
 定員・費用 30人。千円。
 申込 9月12日(月)〜26日(月)に電話かファクスで。先着順。

申込先・詳細 西区社会福祉協議会 TEL(641)2400内線459、FAX(611)6620

メトロギヤラリー〜ことを利用しませんか

「メトロギヤラリーことに」は地下鉄琴似駅構内にある展示スペースです。絵や写真など、区民の皆さんの作品展示にご利用ください。

展示対象 西区在住の方か区内で活動するサークルの作品
 展示スペース 高さ1.2m・長さ15m。

クイズ西遊記 実施中!
 ~時間と空間の小旅行~
 区役所などで配布中の「問題・解答用ノート」を入手し、コースを回り、クイズに答えて応募してください。参加者全員に素敵な記念品をプレゼントします。10月31日(月)まで。
 詳細 西区総務企画課広聴係(琴似2-7) TEL(641)2400内線225



使用料 無料。
 展示期間 2週間以内。
 その他 営業行為などを目的とした展示については使用できません。
 申込先・詳細 総務企画課広聴係(琴似2-7) TEL(641)2400内線225