

◆スポーツ講習会受講者募集◆

講習会名・対象	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料 (65歳以上)
① キッズサッカー (ミニサッカー)	20	8	火・木	10月20日 ～11月17日	午後4時～5時	4,800円
					午後4時30分 ～5時30分	
ゴルフ 基礎コース	26	土	土	10月1日 ～12月3日	午前9時 ～10時30分	7,200円 (5,800円)
					午前10時50分 ～午後0時20分	
					午後4時30分 ～5時30分	
ゴルフ 形成コース	15	月	10月17日 ～3月6日	午前9時30分 ～11時	7,700円 (6,200円)	
ピラティス 美容体操				午前11時10分 ～午後0時40分		
トータルフィットネス (エアロビクス&ピラティス)				午後6時30分 ～8時		
かんたんエアロ	30	22	火	10月11日 ～3月28日	午前10時40分 ～午後0時10分	11,300円 (9,000円)
さわやか健康体操					午後1時 ～2時30分	
からだにやさしい 健康体操A					午後2時40分 ～4時10分	
からだにやさしい 健康体操B	19	水	10月7日 ～3月24日	午後1時 ～2時30分	9,700円 (7,800円)	
ピラティス 健康体操				午後7時30分 ～9時		
ヨガ C				午前10時～正午		
ヨガ A	10	土	10月8日 ～3月25日	午前9時～11時	5,100円 (4,100円)	
ヨガ B				午前11時 ～午後1時		
ヨガ IN 星置中学校				午後9時10分 ～10時30分		
トータルフィットネス IN 星置中学校	10	金	10月7日 ～3月3日	午後7時30分 ～9時	9,700円 (7,800円)	
さわやか キックボクササイズ				午後9時10分 ～10時30分		

**対象** ①小学1年生～2年生。②16歳以上。  
**申込** 9月13日(火)～19日(祝)の午前10時～午後8時(19日(祝)は午後5時まで)に電話または直接ご来館ください。  
 ※同一種目で異なるレベル(例 初心者～レベルアップ)の重複申込はできません。  
**抽選** 定員を超える場合は、9月21日(水)午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います(問い合わせは午後4時以降)。  
 ※抽選後「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。  
 ※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。  
**受講料納入** 9月21日(水)～9月27日(火)に同体育館に来館し納入。  
 ※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。高校生は生徒証を、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。

◆軽登山初心者講習会◆

これから「山」を始める方に座学で基礎的な知識をご紹介します、実習で簡単なコースを体験していただきます。  
**▼座学** 日時：9月20日(火)午後1時～3時 場所：手稲区体育館会議室  
**▼実習** 日時：9月26日(月)午前9時～午後5時  
 集合場所：手稲区体育館前  
**▼コース** 塩谷丸山 JR塩谷駅コース 登山口～山頂(往復)下山後、温泉入浴  
 ※実習の日程・コースは状況により変更することがあります。  
**▼対象・定員** 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。20人。  
**▼受講料** 4,000円 ※座学・実習の当日に納入。  
 (座学・実習・温泉入浴料・傷害見舞金・消費税込み)  
**▼申込** 9月11日(日)午前9時から来館または電話。先着順。

◆講演会◆  
**第15回**  
**手稲区女性のついで**

**テーマ** 森本アナのほくほく話。  
**講師** 森本健成氏(NHK札幌放送局アナウンサー)。  
**日時** 9月22日(木)午前10時～正午。  
**会場** 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。  
**参加券** 300円(事前に実行委員会へお問い合わせください)。  
**【詳細】** 手稲区女性のついで実行委員会(地域振興課地域活動係) ☎(681)2400内線256

◆納め忘れはありませんか◆  
**国保からのお知らせ**

平成17年度国民健康保険料の第3期納期が過ぎています。納め忘れのある方はお早めに納付してください。  
 また、事情があつて保険料の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。  
**◆夜間相談◆**  
**相談日・時間** 9月20日(火)、22日(木)、27日(火)、29日(木)の午後8時まで。  
**場所** 区役所2階②番窓口(前田1条11丁目)

◆口座振替のご利用を

保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。お申し込みは、預金口座のある金融機関、郵便局または区役所保険年金課へ。  
**【詳細】** 保険年金課収納係 ☎(681)2400内線394・395  
**稲苑大学同窓会**  
**「ダンスの集い」**  
**日時** 9月16日(金)午後1時30分～3時30分。  
**会場** 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。  
**対象** 区内にお住まいの60歳以上の方。

◆持ち物◆  
 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

**参加料** 100円。  
**申込** 当日、直接会場へお越しください。  
**【詳細】** 地域振興課地域活動係 ☎(681)2400内線255  
**平成17年度手稲区小学生バドミントン大会**  
**種目** ①小学3・4年生の部、②小学5・6年生の部。①、②とも男女別ダブルス、シングルス。  
**日時** 10月9日(日)午前9時～午後3時。  
**会場** 手稲区体育館(曙2条1丁目)。

◆対象◆  
 区内の小学校に通う小学3年生～6年生。

**定員** 合計200人。  
**参加料** 無料。  
**申込** 区役所3階地域振興課(前田1条11丁目)や手稲区体育館、区内の各小学校で配布される申込書に必要事項を記入の上(要保護者印)、9月22日(木)までに郵送またはファクスで提出。直接持参も可。  
**【申込先・詳細】** 地域振興課地域活動係 ☎(681)2400内線255  
 ファクス ☎(681)2523