

■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	①卓球	入門	午前9時30分～11時	1月18日～3月22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	1月10日～2月9日(火)／(木)全10回		
	②バドミントン	入門	午前9時30分～11時	1月18日～3月22日(水)全10回	15人	
		初級	午前11時～午後0時30分			
	③テニス	入門	午後3時～4時30分	1月18日～3月22日(水)全10回	各10人	7,400円 (6,000円)
		初級	午後0時45分～2時15分	1月12日～3月23日(木)全10回		
		初中級週1回	午後2時15分～3時45分			
		初中級週2回	午後0時45分～2時15分	1月6日～2月14日(火)／(金)全10回		
		中級	午後2時15分～3時45分			
④ソフトテニス	中級	午後1時～2時30分	1月18日～3月22日(水)全10回			
般	⑤からだにやさしい健康体操	午後1時～2時30分	1月13日～3月24日(金)全10回	各30人	5,100円 (4,100円)	
	⑥健美操	午前11時～午後0時30分				
	※2 ⑦ピラティス・ボールシェイプ	午後1時～2時10分	1月10日～3月14日(火)全10回			
	⑧かんたんパワーヨガ	午前11時30分～午後0時30分				
小3 小6	⑨バドミントン	初心者	1月13日～3月7日(火)／(金)全15回	30人	7,300円	
		レベルアップ	午後4時～5時30分	1月12日～3月23日(木)全10回	15人	6,100円
	⑩サロンフットボール		1月13日～3月7日(火)／(金)全15回	30人	7,300円	
5歳 小6	⑪ヒップホップ	午後4時15分～5時15分	1月12日～3月16日(木)全10回	20人	6,100円	
5・6 歳児	⑫キッズ新体操		11月29日～3月28日(火)全15回	各10人	9,100円	
			12月15日～3月30日(木)全15回			
小1 小4	⑬ジュニア新体操	午後4時～5時30分	12月15日～3月30日(木)全15回		11,200円	

※ すべての講習は、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 体のゆがみを直し、バランスを回復するためのエクササイズです。

対象 1カ月以内に禁煙を開始したい方で、期間中2回程度保健センターに来所できる方。
費用 無料。
申込 平日の午前9時～午後5時に電話で。
申込先・詳細 西保健センター(琴似2-7) TEL(621)4241
④西野地区健康講座
内容 運動実技。
日時 11月18日(金)午前10時～正午。
会場 昭和会館(西野6-3)。
対象 西野、福井、平和、小

別沢周辺に在住の方。
申込・費用 不要。無料。
持ち物 運動できる服装、タオル。
詳細 西野まちづくりセンター TEL(663)0360、西野連合町内会衛生部長宮本さん宅TEL(661)4511、昭和連合町内会衛生部長桂下さん宅TEL(666)5430。
山の手図書館から
①絵本の読み聞かせ会
日時 11月22日(火)、12月6日

日(火)。 共に午後3時～3時30分。
②たのしいお話し会
日時・内容 11月15日(火)午後3時～3時30分、「腰折れ雀」ほか。
③子ども映画会
日時・内容 11月17日(木)午後3時30分～4時、「じごくのそうべえ」ほか。
※休館のお知らせ
 11月25日(金)～12月6日(火)は蔵書一斉点検のため休館します。
詳細 山の手図書館(山の手4

①～⑩は11月28日(月)～12月7日(水)の午前9時～午後9時(12月7日は午後5時まで)に直接来館か電話で。定員を超えた場合、12月8日(木)に抽選。⑫⑬は11月15日(火)～17日(木)午前9時～午後9時に直接来館か電話で。定員を超えた場合、18日(金)



に抽選。
 ※抽選結果は、直接来館するか、電話で確認してください。
申込先・詳細 西区体育館・温水プール(発寒5-8) TEL(662)2149