

◆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)
レベルアップ卓球 (水曜コース)	15	12	水	12月7日 ～3月22日	午前10時45分 ～午後0時45分	8,400円 (6,700円)
初心者卓球 (水曜コース)			金	12月2日 ～3月10日		
レベルアップ卓球 (金曜コース)	10	10	水	12月7日 ～3月22日	午前9時 ～10時30分	8,900円 (7,100円)
初心者卓球 (金曜コース)			金	12月2日 ～3月10日		
テニス初中級 (水曜コース)	10	10	木	12月1日 ～3月2日	午前10時40分 ～午後0時30分	10,600円 (8,500円)
テニス中級			木	12月1日 ～3月2日	午後0時40分 ～2時30分	
ナイターテニス (初中級)	10	10	月	12月5日 ～3月20日	午後6時50分 ～8時40分	8,900円 (7,100円)
簡単テニスステップ アップ(実践打法)			月	12月5日 ～3月20日	午前9時10分 ～11時	
簡単テニスステップ アップ(ナイター)	26	8	土	12月24日 ～3月18日	午後6時30分 ～8時30分	7,200円 (5,800円)
ゴルフ (基礎コース)			土	12月24日 ～3月18日	午前9時 ～10時30分	
ゴルフ (形成コース)	15	10	月	12月5日 ～3月20日	午前10時50分 ～午後0時20分	6,100円
レディース バスケットボール			月	12月5日 ～3月20日	午前11時15分 ～午後0時45分	

対象 ①16歳以上。②16歳～59歳。
 申込 11月15日(火)～21日(月)の午前10時～午後8時(21日(月)は午後5時まで)に電話または直接ご来館ください。
 抽選 定員を超える場合は、11月23日(祝)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 11月23日(祝)～29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。

子育てママのエコライフ
エコクッキング

エコライフについて学び、エコクッキングで楽しい調理とおいしい食事をしてみませんか。

内容 エコライフについてのお話と環境とからだにやさしい調理実習。

日時 11月25日(金)午前9時30分～午後12時30分。

会場 保健センター2階講堂

対象 (前田1条11丁目)区内にお住まいで1歳～小学生のお子さんを育てている保護者(託児あり)。

定員 先着20人。

費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具。

申込 11月14日(月)～18日(金)の午前9時～午後5時に電話でお申し込みください。

申込先・詳細 保健センター

☎681-1211

両親教室

はじめてご両親になられる方を対象に、赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦体験などを行います。

新しい家族を迎える準備として、ご夫婦で参加してみませんか。

日時 11月18日(金)午後6時20分～8時15分。

会場 保健センター1階ロビー

新発寒地区
センターから

◆受講生募集

講座名	めざせ!そば名人 手打ちそば教室	中華料理で お正月
実施日	12月2日(金)	12月12日(月)
時間	午後6時～8時	午前10時～正午
定員	各10人(多数時抽選)	
費用	受講料 700円 材料費 1,000円	受講料 700円 材料費 1,500円
申込	11月22日(火)午前9時～9時15分に費用を持参のうえ同センター窓口へ。	

対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中高生は除く)。
 ◇親子風づくり

日時 12月10日(土)午前10時～正午。

定員 先着15組。
 費用 受講料無料、材料費千

☎681-1211

申込先・詳細 保健センター

申込 11月16日(水)までに電話でお申し込みください。

持ち物 母子手帳・テキスト(わが家に赤ちゃんがやってくる)。

申込先・詳細 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)

☎684-5571

☎684-5573

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着35組。

受講料 無料。

社会福祉協議会から

◆ふくし・ボランティア講座
 星置養護学校とパン作りを行っている福祉施設ワークトピアあすかで障がい児(者)の学習・遊び・就労の様子を学ぼう。

日時 11月29日(火)午前10時～午後2時30分。

場所 区民センター2階第4会議室(前田1条11丁目)。

対象 区内にお住まいの福祉・ボランティア活動に関心のある方。

定員 先着30人。

受講料 600円(昼食代含む)。

申込 11月10日(木)から電話またはファクスでお申し込みください。

申込先・詳細 社会福祉協議会

☎681-2400 内線365
 ファクス(684) 8560



円(受講日納入)。

申込 11月22日(火)～25日(金)の午前9時～午後5時に電話またはファクスで。

申込先・詳細 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)

☎684-5571

☎684-5573