

手稲区体育館から 曙2条1丁目 ☎684-0088
◆スポーツ講習会受講者募集◆

対象・講習会名	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料 (65歳以上)
ピラティス 美容体操	30	15	月	9月25日 ～3月19日	午前9時30分 ～11時	7,700円 (6,200円)
ピラティスPLUS					午前11時10分 ～午後0時40分	
エアロビクスPLUS					午後6時30分 ～8時	
さわやか 健康体操	30	22	火	10月10日 ～3月20日	午前10時30分 ～正午	11,300円 (9,000円)
からだにやさ しい健康体操A			水	10月4日 ～3月14日	午後1時 ～2時30分	
からだにやさ しい健康体操B				午後2時40分 ～4時10分		
ピラティス 健康体操			金	10月6日 ～3月23日	午後1時 ～2時30分	
ヨガC			土	10月7日 ～3月24日	午前10時 ～11時30分	
ヨガA					午前9時 ～10時30分	
ヨガB					午前11時 ～午後0時30分	
パワーヨガ入門			木	9月7日 ～11月9日	午後7時 ～8時30分	
② ヨガ& パワーヨガ	30	22	水	10月4日 ～3月14日	午前9時 ～10時30分	11,300円
③ ジュニア ヒップポップ	20	12	木	9月7日 ～11月30日	午後4時15分 ～5時25分	7,300円

対象 ①16歳以上。②16歳～59歳。③小学4年生～中学生。
申込 8月21日(月)～27日(日)の午前10時～午後8時(27日(日)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、8月28日(月)午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います(電話の問い合わせは午後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 8月29日(火)～9月4日(月)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。

**介護予防サポーター
養成講座**

内容 すべての人が社会参加できるまちづくりを考えながら、介護予防のサポーターを養成する講座です。
日時 8月23日(水)、9月13日(水)、27日(水)、10月11日(水)、25日(水)、11月8日(水)、22日(水)、29日(水)、12月13日(水)のそれぞれ午前10時～正午。全9回。
会場 手稲老人福祉センター2階講座室(曙2条1丁目)。
対象 まちづくりや介護予防

に
関
心
の
あ
る
方
。
定員 先着20人。
費用 3千500円(教材費を含む)。
申込 8月11日(金)～22日(火)に電話またはファクスでお申し込みください。
申込先・詳細 手稲老人福祉センター ☎(684)3131
 ファクス ☎(684)3618

国保からのお知らせ

◆忘れていませんか
 平成18年度国民健康保険料

の第2期納期限が過ぎています。お忘れの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、早めにご相談ください。
夜間相談日 8月22日(火)、24日(木)、29日(火)、31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

**防災訓練を
実施します**

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
地震による火災発生などを想定した訓練や、避難場所の開設運営訓練を行います。
日時 9月1日(金)午前9時30分～11時30分。
内容 ①災害対応訓練・避難場所の開設運営訓練、②応急救命(AED)講習。

**ていね音楽祭
出演者募集**



会場 てつぱく・ひろば(前田2条12丁目)。
(詳細) 総務企画課地域安全担当 ☎(681)2400内線288・289

日時 12月3日(日)正午～午後3時。
会場 エルムホール(西宮の沢3条2丁目)。
対象 区内で活動している2人以上のグループ。25組程度(カラオケ・民謡・20人以上の吹奏楽は除く)。
参加料 大人1人500円、高校生以下1人300円。
申込書 区役所・区民センター・各まちづくりセンター・各地区センターで配布中です(8月31日(木)まで)。
(詳細) 地域振興課地域活動担当(前田1条11丁目) ☎(681)2400内線256