

清田区体育館「スポーツ教室」の受講生を募集します

種目名	対象	曜日	回数	期間(予定)	実施時間	定員	受講料	種目名	対象	曜日	回数	期間(予定)	実施時間	定員	受講料	
初心者 バドミントン	一般	金	10	9/29~12/15	午前10時~正午	30人	7,000円 (5,600円)	ソフト エアロビクス	一般	土	12	10/14~1/20	午前10時~11時30分	30人	6,200円 (4,900円)	
卓球	初心者	一般	水	10/18~12/20	午後1時~3時	15人	7,000円 (5,600円)	リズム 体操	一般	木	12	10/12~1/18	午前10時~11時30分	30人	6,200円 (4,900円)	
	初級	一般	水	10/18~12/20	午後1時~3時	15人	7,000円 (5,600円)	ヨガ	一般	水	10	10/4~12/6	午前9時30分~10時50分	30人	5,100円 (4,100円)	
		一般	金	10	10/6~12/15	午前10時~正午	30人		7,000円 (5,600円)	一般	水	10	10/4~12/6	午前11時~午後0時20分	30人	5,100円 (4,100円)
	中級	一般	金	10	10/6~12/15	午後1時~3時	30人	7,000円 (5,600円)	ピラティス	一般	水	12	10/11~12/27	午前10時~11時15分	30人	6,200円 (4,900円)
テニス	初心者	一般	金	10/6~12/15	午後1時~3時	20人	8,900円 (7,100円)	太極拳	一般	金	12	10/6~1/12	午後7時~8時15分	30人	6,200円 (4,900円)	
	初級	一般	水	10/11~12/13	午前10時~正午	20人	8,900円 (7,100円)		一般	水	10	10/4~12/6	午後1時15分~2時45分	30人	5,100円 (4,100円)	
	中級	一般	火	10	10/10~12/12	午後1時~3時	10人	8,900円 (7,100円)	からだに やさしい 健康体操	一般	金	12	10/13~1/19	午前9時30分~10時50分	30人	6,200円 (4,900円)
		一般	水	10	10/11~12/13	午後1時~3時	20人	8,900円 (7,100円)	一般	金	12	10/13~1/19	午前11時~午後0時20分	30人	6,200円 (4,900円)	
上級	一般	火	10	10/10~12/12	午後1時~3時	10人	8,900円 (7,100円)	ダンベル シェイプアップ	一般	火	10	10/3~12/5	午後1時~2時	30人	5,100円 (4,100円)	
ナイトテニス	基礎	一般	火	10/3~12/5	午後7時~8時45分	10人	8,900円 (7,100円)	健美操	一般	金	10	10/6~12/15	午前11時20分~午後0時20分	30人	5,100円 (4,100円)	
	初級	一般	金	10/6~12/22	午後7時~8時45分	10人	8,900円 (7,100円)	お母さんと 幼児の体操	2歳児と 母親	火	10	10/3~12/12	午前10時~11時	10組	6,100円	
	中級	一般	水	10/4~12/13	午後7時~8時45分	10人	8,900円 (7,100円)		3歳児と 母親	火	10	10/3~12/12	午前11時15分~午後0時15分	10組	6,100円	
ゴルフ	基礎	一般	木	10/19~12/14	午前9時20分~10時50分	26人	7,200円 (5,800円)	2・3歳児 と母親	水	10	10/4~12/13	午後1時15分~2時15分	10組	6,100円		
	形成	一般	木	10/19~12/14	午前11時~午後0時30分	26人	7,200円 (5,800円)	キッズテニス レベル1	小学校 1~3年生	火	10	10/10~12/12	午後3時30分~5時	10人	7,400円	
エアロビクス シェイプアップ	一般	火	12	10/3~12/19	午前10時~11時30分	30人	6,200円 (4,900円)	キッズテニス レベル2	小学校 1~3年生	水	10	10/11~12/13	午後3時30分~5時	10人	7,400円	
エアロビクス ナイト	一般	木	12	10/12~1/18	午後7時~8時30分	30人	6,200円 (4,900円)	ジュニア テニス	小学校 4~6年生	火	10	10/3~12/5	午後5時15分~6時45分	10人	7,400円	
エアロビクス	一般	金	12	10/6~1/12	午前9時30分~11時	30人	6,200円 (4,900円)	ジュニア 卓球	小学校 4~6年生	水	10	10/18~12/20	午後4時~5時30分	15人	6,100円	
申込方法	申込期間: 9月12日(火)~9月16日(土) 午前9時~午後9時 電話または直接窓口へお申し込みください。 抽選日時: 9月19日(火) 午前10時~公開抽選 9月19日(火)午後2時から20日(水)午後9時までに抽選結果を電話でご確認ください。 納入期間: 9月20日(水)~9月26日(火) 午前9時~午後8時							注意事項 受講料の()内の金額は、高齢者(65歳以上)の方の受講料となりますので、該当する方は年齢を証明できるものをお持ちください。また、受講料のほかに、受講の都度、施設利用料(一般390円、高校生230円、高齢者130円)が必要です(中学生以下無料)。同種目はお一人様1コースのお申し込みでお願いします。申し込み後キャンセルされる場合は、必ず当施設にご連絡をお願いします。								

申込先・詳細: 清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎882-9500

健康フェアを開催します。 **9月27日(水)** 区役所2階: 保健センター、2A会議室
 この機会に家族の健康について **午前10時~午後3時** 区役所3階: 大会議室、3C会議室、健康増進フロア
 考えてみませんか。
 ぜひご参加ください。 参加費無料。当日、直接会場にお越しください。
 ご来場された方には記念品を差し上げます(先着400名)。 **詳細: 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)**

イベント名	テーマ・内容など	時間
親子体操	親子で遊びながらできるストレッチ。 ※子ども1人につき大人1人の同伴が可能な区民の方。 ※託児はありません。 予約制: 各回25組、9月14日(木)より受付開始(先着順)。 申込先: 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線526)	0歳児とその家族 ①午前10時~10時50分 ②午後1時~1時50分 1~3歳児とその家族 ①午前11時10分~正午 ②午後2時10分~3時
	絵本と手作りおもちゃコーナー	絵本の読み聞かせと簡単工作。 おもちゃの展示。 午前10時~正午、午後1時~午後3時 午前10時~午後3時
健康づくり講演会	演題: 「笑いと健康」 講師: 医療法人社団五風会 さっぽろ香雪病院 橋本真一 医師	午前10時30分~11時30分
相談コーナー	医師、薬剤師、栄養士、保健師による相談コーナー。	午前10時~午後3時
歯科ドック	お口の健康チェック(だ液テスト、咬合力測定、RDテスト、口臭測定)、歯科医師による歯の相談コーナー。	正午~午後2時
食生活改善展	「バランス良く食べていますか?」 身近な野菜を使った料理の紹介、試食(午前11時~、無くなり次第終了)など。	午前10時~午後3時
体力測定	各種体力測定(血圧、身長、体重、体脂肪、腹囲、肺活量、握力、立位体前屈、閉眼片足立ち、垂直とび、足指力)。	午前10時~午後2時
きのこ展	実物きのこの展示、きのこ関連パネル展示、きのこ鑑定相談(可能な範囲で)。	午前10時~午後3時
各種パネル展	禁煙、がん、エイズ、結核、健康さっぽろ21などについてのパネル展。	午前10時~午後3時