

## 厚別西地区センターから

### 11月の子ども映画会



▽上映作品 「クリスマスマス」、  
「泣いた赤おに」、「ムーミン  
〜消えないおぼけ」。

▽日時 11月18日(土)午後1時  
30分～3時。

■チャリティーフリーマー  
ケット出店者募集

▽日時 11月25日(土)午前10時  
～午後2時。

▽会場 厚別西地区センター  
体育室。

▽募集区画数 27区画(1区  
画4㎡、2㎡×2㎡)。

▽対象 区内に居住または勤  
務する15歳以上の方(中学・  
高校生、プロの方を除く)。

▽出店料 1区画、一口500円  
の寄付金を申し受けます。

▽申込方法 11月14日(火)午前  
9時から、厚別西地区セン  
ターへ直接(多数時抽選)。電  
話での申し込みはできません。

▽その他 大型家具、大型電  
化製品、火気を伴うもの、危  
険物およびこれに類するもの  
は搬入禁止とします。

## 厚別南地区センター 臨時講座

☎896-3000 厚別南7

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
本場のキムチをお手軽に ～浅漬け風～	11/29	水	午前10時～午後0時30分	1回	18人	900円	850円
お正月料理 ～ちょっとオシャレな洋風おせち～	12/5	火	午前10時～正午	1回	18人	700円	1,500円

▷対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。  
▷申込方法 11月15日(水)、16日(木)の午前9時～午後5時に、電話で(先着順)。定員に満たない講座は、翌日以降(日曜・祝日除く)も受け付け  
ません。  
▷受講料納入 11月17日(金)の午前9時～午後4時に、厚別南地区センターで教材費とともに納入してください。納入した受講料は原則とし  
てお返しできません。

## 厚別区体育館 スポーツ講習会

☎892-0362 厚別中央2の5

区分	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	対象	申込方法		
ストレッチ&健康美容体操	1/12	金	午後1時～2時15分	10回	30人	5,100円	16歳以上	11月27日(月)～12月21日 (木)の午前9時～午後8 時に、受講料をお持ち の上、直接体育館へ(先 着順)。電話での申し 込みはできません。		
フォークダンス	初 級	1/12	金	午後3時～5時	10回	30人			5,100円	
	中 級	1/12	金	午後1時～3時	10回	30人			5,100円	
エアロビクス	1/9	火	午前9時15分～10時30分	10回	30人	5,100円			16歳以上	11月27日(月)～12月4日 (月)の午前9時～午後9 時(12月4日は午後7 時まで)に、直接また は電話で体育館へ(多 数時抽選)。  ※受講料は、12月5日 (火)の午後3時～8時、 6日(水)～21日(木)の午前 9時～午後8時に納入 してください。  ※メディカルチェック 付トレーニングは11月 14日(火)～28日(火)の午前 9時～午後9時(11月 28日は午後7時まで) に、直接または電話で 体育館へ。
エアロエクササイズ	1/13	土	午後6時～7時15分	10回	30人	5,100円				
バスケットボール	1/12	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円				
生活習慣改善体操	1/15	月	午前9時30分～10時45分	7回	30人	3,600円				
アンチエイジング体操	1/9	火	午前10時45分～午後0時15分	10回	30人	5,100円				
シェイプUPパンチ	1/10	水	午前11時15分～午後0時30分	10回	20人	6,100円				
背骨矯正体操	1/12	金	午前11時15分～午後0時45分	10回	30人	5,100円				
シンプルピラティス	1/13	土	午後7時30分～8時30分	10回	30人	5,100円				
エアロとアクア (体育館・プールで開講)	1/15	月	エアロ 午後7時～8時15分 アクア 午後7時～8時	10回	30人	5,100円				
ヨガ	月 曜	1/15	月	午前11時～午後0時30分	7回	30人	3,600円			
	火 曜	1/9	火	午後1時30分～3時	10回	30人	5,100円			
	水 曜	1/10	水	午前9時30分～11時	10回	30人	5,100円			
	金 曜	1/12	金	午前9時30分～11時	10回	30人	5,100円			
卓球	初 心 者	1/10	水	午後1時～3時	10回	30人	7,000円			
	中 級	1/12	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円			
バドミントン	初心者・初中級A	1/10	水	午前9時15分～11時15分	10回	30人	7,000円			
	初中級B	1/10	水	午前11時15分～午後0時45分	10回	15人	6,100円			
テニス	初心者(月)	1/15	月	午後6時30分～8時30分	7回	10人	6,200円			
	初心者(金)	1/12	金	午後3時～5時	10回	20人	7,100円			
	初中級(水)	1/10	水	午後3時～5時	10回	10人	8,900円			
	初中級A(月)	1/15	月	午後1時～3時	7回	10人	6,200円			
	初中級B(月)	1/15	月	午後3時～5時	7回	10人	6,200円			
	初中級C(月)	1/15	月	午後6時30分～8時30分	7回	10人	6,200円			
バトントワリング	初 級	1/11	木	午後4時～5時	10回	15人	7,000円	小・中学生		
	中 級	1/11	木	午後5時～6時	10回	15人	7,000円			
少年少女テニス	1/15	月	午後5時～6時30分	7回	10人	6,200円	小学4～6年生			
親子あそび体操	1/10	水	午後1時～2時	10回	10組	6,100円	2・3歳児と保護者			
メディカルチェック付トレーニング	12/6	水	午前10時～11時30分	15回	10人	15,700円	18歳以上			

▷そ の 他

- 受講料のほかに、施設利用料が毎回必要です(小・中学生は無料)。
- ヨガ、卓球、バドミントン、テニスについては同じ種目内の重複申し込みはできません。ただし、定員に空きがある場合は申し込みができますので、お問い合わせください。
- 65歳以上の方、受講期間中に65歳になる方は、年齢を証明できるものを、身体に障がいのある方は、各種手帳をお持ちください。受講料が減額になります。
- 卓球中級、バドミントン初中級B、テニス初中級は、基本動作を習得した方が対象です。

※各施設の所在地・連絡先は「厚別6」をご覧ください。