とよひら

9
2007

区民のページ

編集
豊平区役所総務企画課広聴係
〒062-8612　豊平区平岸６条10丁目
822-2400　内線214・215
FAX 813-3603

とよひら元気印（第１６回）

作山（さくやま）　幸子（さちこ）さん（77）

北海道家庭婦人バレーボール連盟会長　豊平区西岡在住

バレーボールはコミュニケーションが大切

「バレーボールは、心がつながらないとボールもつながりません」

あつく語る作山さんは、北海道家庭婦人バレーボール連盟の会長です。

平成17年度に札幌市民スポーツ賞を受賞した経歴を持ち、現在も「豊平はまなす」というシニアチームで、選手として活躍しています。週に２回の練習を続ける姿は、年齢を感じさせません。

家庭婦人バレーボールは、ママさんバレーと呼ばれて親しまれ、競技スポーツではなく社会スポーツとして、地域での健康づくりと親睦を深めることに重点を置いています。「最近は、多くのシニアチームが大会に出場しています。この傾向はバレーボールが生涯スポーツとなるワンステップだと感じています」とうれしそうに語る作山さん。

元気に続けて一試合でも多く勝ちたい

作山さんは、高等女学校を卒業後に実業団に入りましたが、結婚を機に引退。子どもが手を離れてからママさんバレーを始めました。「ママさんバレーといっても、もちろん試合なので勝ち負けはつきものです。平成２年に全道ママさんバレーボール大会に選手兼監督として出場し、全道一になったことは、今でも忘れられません。これからも体力を維持し、一試合でも多く勝ちたいです」と積極的。

「家族や友達の支えがあるので、元気に続けられます。バレー仲間と出掛けたり食事をすることが多いです。普段もチームワークがいいんですよ」と作山さんの周りには多くの人が集まります。

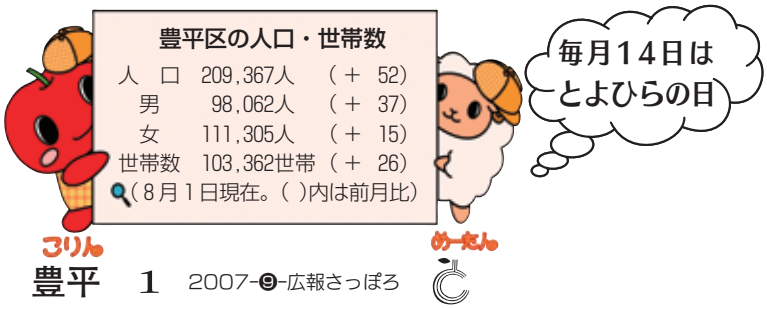
「今後もママさんバレーを盛り上げて、次の世代につなげていきたい」とバレーボールへの情熱は、ますます強まるばかりです。

▲チームワークでボールをつなぐ「豊平はまなす」

豊平区の人口・世帯数

人　口	209,367人	（＋　52）
男	98,062人	（＋　37）
女	111,305人	（＋　15）
世帯数	103,362世帯	（＋　26）

（８月１日現在。（ ）内は前月比）



豊平区ホームページ
「夢ひらく花ひらくとよひらく」
http://www.city.sapporo.jp/toyohira/
豊平区広報番組「豊平インフォメーション」
ＦＭアップル76.5ＭＨｚ
毎週木曜日午前９時30分～

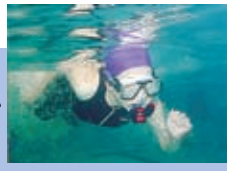
いい汗をかこう

さあ、スポーツの秋です。区内の体育施設などで行われる講座やイベントに参加して、あなたも気軽に運動してみませんか。

水中運動

プールは水泳だけの場所ではありません。水の中でのウオーキングなどを楽しんでいる人が増えています。水中では、水圧で血流が良くなり新陳代謝が促進され、体が軽くなり関節などへの負担も軽減されます。年齢や体形に関係なくできることも魅力です。

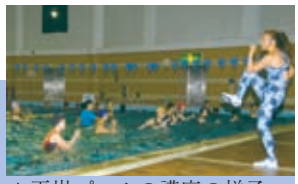
その1 新しい水中運動 シュノーミング ➡ A



マスクとシュノーケル（注1）と足ひれを使用します。体に負担をかけずに有酸素運動（注2）を行い、心肺機能を高めることができます。市内では豊平公園温水プールでのみ講座を受けられます。

（注1）顔面を水につけても呼吸できるようにするための用具。
（注2）ゆっくりと呼吸して酸素を摂取しながら継続して行う運動。

その2 リズムよい動き アクアビクス ➡ A B



▲平岸プールの講座の様子

水中で、音楽に合わせて無理なく体を動かします。水中なのでひざや腰などに負担をかけずに、全身運動ができます。水中（アクア）エアロビクスを略した言葉。

フィットネス

最近流行している某トレーニングの影響もあり、動きのあるものが人気のようです。動きが少ないストレッチやヨガなどは、近年注目されているインナーマッスル（注3）を鍛えることができます。

（注3）体の内側で骨や内臓を支えている筋肉。姿勢を美しくしたり、関節を守る働きがある。

その1 面白い体操 演歌体操、ずぼら健康体操 ➡ C

演歌体操は市内では豊平区体育館が発祥で、文字どおり演歌に合わせて体操します。ストレス解消にも最適。ずぼら健康体操は、いすに座ったりマットに寝たりしながらの体操です。リハビリにも最適。「ずぼら」は、ここでは「のんびり」の意味で使っています。

その2 根強い人気 ヨガ、ピラティス ➡ B C D E

▲豊平区体育館の講座の様子

正しい呼吸法とストレッチ運動によって血流を良くし、精神を安定させることで、健康促進を図ります。冷え性などを改善したり、心身の緊張をほぐす効果も。「ピラティス」は西洋のヨガとも呼ばれています。

その3 家でもできる スリムトレーニング ➡ C

豊平区体育館で今年から始めた講座で、初心者向けの簡単な筋力トレーニングです。どの方法がどの部位にどのような影響を与えるかを学べます。

※ A～E は講座が受けられる右記の施設を表しています。

区内の主な体育施設一覧

A 豊平公園温水プール
美園6条1丁目 813-6556
http://www.sspc.or.jp/

休館日 第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）、年末年始、点検整備期間。
特徴 幼児用プールあり。公園に隣接。水泳に加えて屋外事業などを取り入れたサークル的な活動を行う通年スクールあり。
アクセス 地下鉄東豊線「豊平公園駅」下車、3番出口から徒歩5分。

B 平岸プール
平岸5条14丁目 832-7529
http://www.sspc.or.jp/

休館日 第2月曜日（祝日の場合は第1月曜日）、年末年始、点検整備期間。
特徴 市内で唯一の50mプール。会議室でフィットネスの講座も。
アクセス 地下鉄南北線「南平岸駅」下車、徒歩7分。

C 豊平区体育館
月寒東2条20丁目 855-0791
http://www.sspc.or.jp/

休館日 第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）、年末年始。
特徴 各種講座が充実。トレーニング室（火・木・土曜日の夜間にトレーナーを配置）、ペースメーカー付きランニングコースあり。
アクセス 中央バス「月寒東3条19」下車、徒歩2分。

D 札幌ドームトレーニングルーム
羊ヶ丘1番地 850-1000
http://www.sapporo-dome.co.jp/

休館日 不定。
特徴 トレーナーが常駐。不定期でフィットネスの講座を実施。
アクセス 地下鉄東豊線「福住駅」下車、3番出口から徒歩10分。

E 道立総合体育センター
豊平5条11丁目 820-1703
http://manabi.pref.hokkaido.jp/kitayell/

休館日 月曜日（月2回・不定）、年末年始。
特徴 各種講座が充実。トレーニング室（トレーナーが常駐）、ランニングコース、クライミングウオールあり。
アクセス 地下鉄東豊線「豊平公園駅」直結。

健康フェア豊平2007
～家族で健康づくり～

と　き　9月27日(木)午前10時～午後3時
ところ　区民センター2階大ホール（子育てサロンコーナーは2階視聴覚室）

リフレッシュ体操
①午前10時30分～
②午前11時30分～
30分程度の体操です。

親子体操　午前11時～
歩けるお子さんが対象です。

健康づくり講演会　午後2時～3時
「今からでも遅くない！ひざと腰の健康長寿の秘訣～健康度チェックとツラくない運動～」
＜講師＞
西岡第一病院　中野和彦（なかのかずひこ）医師
山本泰雄（やまもとやすお）理学療法士

各種コーナー　午前10時～午後2時

相談コーナー
☆医師による健康相談
☆歯科医師による健口相談（お子さんにはフッ素塗布）
☆薬剤師による薬の相談
☆がん検診の情報コーナー
☆介護予防相談コーナー

測定コーナー
☆血圧
☆血行度
☆体脂肪率
☆手の清浄度

子育てサロンコーナー
楽しい遊びが次々と・・・。「やさい食べチャオ」って？お楽しみに！！（会場は2階視聴覚室）

食生活改善展
「あなたの食事バランスは大丈夫？～もっと野菜を食べましょう～」
試食もあります。

※区役所3階食堂でヘルシー定食を販売しています（午前11時～。限定70食）。

【問い合わせ　保健センター健康・子ども課　内線521】

昨年の参加者の声
◆健康のため、気を付けて生活していこうと思った。
◆測定、試食などがあり、楽しく体験しながら学ぶことができた。
◆普段気にしていなかった健康のことについて、いろいろと気付くことができた。

ウオーキング

体を動かすことが「面倒だ」「忙しくて時間がない」という人には、ウオーキングがお勧め。歩くコースは、ウォーキングマップ（http://www.city.sapporo.jp/toyohira/）が参考になります。9月～10月の「とよひら元気大作戦!!月間」（本誌区版4ページ参照）でも、イベントがあるので要チェック！

健康フェア豊平2007の催しの一つです。

森林浴ウオーキング

集合時間　9月27日(木)午前9時30分。雨天中止。
集合場所　区民センター2階大ホール。
内容　月寒公園内を楽しく歩きます。
※運動靴と歩きやすい服装でご参加ください。
申込　9月11日(火)から市コールセンター☎222-4894へ電話。先着100人。無料。
詳細　保健センター健康・子ども課　内線521

▲昨年の様子

健康のために一人でトレーニングをしたいときは？

一人で黙々と健康づくりに励むなら、トレーニング室があります（C D E）。利用時間に応じた施設利用料がかかりますが、自分のペースで楽しめます。また、Cは火・木・土曜日の夜間に、D Eは利用時間中トレーナーがおり、メニューの組み立てなどを気軽に相談できるので、初心者でも安心です。各施設にさまざまな種類の機器がありますが、数はD Eが豊富です。

右ページに紹介している運動の講座に参加したいときは？

事前の申し込みが必要です（Eは当日の申し込み）。受講料と施設利用料がかかります。また、ここで取り上げたもの以外にもさまざまな講座があります。詳細は各施設にお問い合わせください。
なお、区民センターや地区センターでも講座が開かれることがあります。詳しくは毎月の本誌区版でご確認ください。

「とよひら元気大作戦!!月間」

９月と１０月は「とよひら元気大作戦!!月間」です。期間中地域と協働で行う楽しいイベントが盛りだくさん！　ぜひ、参加して元気になりましょう!!

イベント情報

9/14（金）
とよひらロビーコンサート

「あみゅぜ」によるアンサンブル演奏。

★時間　午後０時20分～（30分程度）
★会場　区民センター１階ロビー（入場無料）
★詳細　区役所地域振興課（内線203）

9/14（金）
交通安全街頭啓発

朝、区役所前で職員が交通安全街頭啓発を行います。

★時間　午前８時20分～
★詳細　区役所総務企画課（内線252）

9/23（祝）
とよひら楽座にぎわい市

フリーマーケットや出店などで秋の１日を満喫！

★時間　午前10時～午後２時
★会場　豊陵公園（豊平６－３）
★詳細　豊平商店街振興組合（☎822-8836）

9/23（祝）
美園リンゴまつり

ゲームコーナーやリンゴにちなんだ出店。地域の名物料理「みその鍋」の店もあります。

★時間　午前10時～午後３時
★会場　美園まちづくりセンター裏（美園６－５）
★詳細　美園まちづくりセンター（☎811-4119）

9/27（木）
健康フェア豊平2007

本誌区版３ページを参照。

★詳細　保健センター健康・子ども課（内線521）

10/1（月）～10/5（金）
元気大作戦!!月間パネル展

元気なとよひらのまちを紹介。

★会場　区民センター１階ロビー
★詳細　区役所地域振興課（内線297）

10/1（月）
とよひらロビーコンサート

「月寒高校マンドリン部」によるマンドリン演奏。

★時間　午後０時20分～（30分程度）
★会場　区民センター１階ロビー（入場無料）
★詳細　区役所地域振興課（内線203）

9/21（金）～9/30（日）
秋の交通安全市民総ぐるみ運動

区内各地区で、交通安全街頭啓発を行います。

★詳細　区交通安全運動推進委員会事務局（内線254）

10/5（金）
ひめりんごヘルシー倶楽部
ヘルシーウオーキング

一足早い紅葉を求めて、豊平峡ダムを歩きます（５km程度）。

★時間　午前９時30分集合
★集合場所　平岸会館（平岸２－７）
★詳細　平岸まちづくりセンター（☎811-9545）

10/8（祝）
羊ケ丘フットパス2007
福住地区住民ウオーキング

ドームから展望台、水源池までのんびりと歩いてみませんか。

★時間　午前10時スタート（午前９時30分から受け付け）
★集合場所　札幌ドーム歩道橋下広場
★申込　９月28日（金）までに下記へお申し込みください。
★詳細　福住まちづくりセンター（☎855-6615）

毎週水曜日・毎月14日
ヘルシー定食

保健センター栄養士が立てた、野菜たっぷりの献立です。区役所３階食堂で午前11時30分ころから販売します。レシピも配布します。

★詳細　保健センター健康・子ども課（内線524・526）

情報満載！

とよひら掲示板

9月11日～10月10日の
区内の情報を掲載しています

毎月14日は「とよひらの日」

福祉除雪協力員の募集

冬期間、自力での除雪が困難な高齢の方、障がいのある方などの生活を支援するため、玄関先の除雪を行う「福祉除雪」に協力してくださる、区内所在の地域協力員（個人・企業）を募集します。

除雪期間　12月1日（土）～来年3月25日（火）。

内容　道路に面した出入口部分を約1・5メートル、敷地内については、玄関先までの通路部分を約80センチ幅で除雪します（排雪や屋根の雪下ろし、車庫前の除雪は対象外）。

活動日時　道路除雪が行われた日の午前中。

担当世帯　お近くの対象世帯を担当。なお、利用状況により担当世帯がない場合もありますので、ご了承ください。

活動費　1冬1世帯につき2万1千円（除雪期間終了後指定口座に振り込みます）。

申込　10月4日（木）までに電話か直接窓口で左記へお申し込みください。

詳細　豊平区社会福祉協議会（区民センター内）☎(815)2940

ちあふる・とよひら子育て講座

①ベビービクス

日時　10月3日（水）午前10時30分～11時30分。

対象　1歳までのお子さんと保護者。

定員・費用　20組。無料。

申込開始　9月19日（水）。

②トイレトレーニング

日時　10月11日（木）午前10時30分～11時30分。

対象　1歳10ヵ月以上のお子さんと保護者。

定員・費用　10組。無料。

申込開始　9月27日（木）。

③こんにちは・赤ちゃん

日時　10月23日（火）午前10時～11時30分。

対象　これから親になる方、5ヵ月までのお子さんと保護者。

定員・費用　20組。無料。

申込開始　10月9日（火）。

〈以下共通〉

会場　豊平区保育・子育て支援センター。

申込　各講座の申込開始日から、午前10時～午後5時に電話か直接窓口で左記へお申し込みください。先着順。

詳細　豊平区保育・子育て支援センター

エンジョイ・マタニティクッキング

簡単でおいしく、妊娠中にぴったりの料理を一緒に作りましょう。料理が好きな方も、苦手な方もぜひご参加ください。お父さんになられる方と一緒の参加も大歓迎。

日時　10月13日（土）午前10時～午後1時30分。

会場　区民センター2階料理実習室。

対象　区内在住の初妊婦。

定員・費用　30人。無料。

持ち物　エプロン、三角きんなど頭を覆うもの、母子手帳。

申込　9月26日（水）～10月3日（水）の午前9時～午後5時に電話で左記へお申し込みください。先着順。

詳細　保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線524・522

西岡図書館から

楽しいお話の会（幼児・小学生）

9月13日・20日・27日、10月4日のいずれも木曜日。午後3時～3時30分。

子供とともに本を楽しむ会（幼児・小学生）　10月3日（水）午前11時～11時30分。

デュオ・ワタリ（幼児・小学生）

10月9日（火）午後3時～3時30分。

古典文学（一般）

9月13日・20日のいずれも木曜日。午前10時～正午。

休館日　9月12日・26日、10月10日のいずれも水曜日。

詳細　西岡図書館

区内の主な施設

豊平区役所　☎822-2400
〒062-8612　平岸6条10丁目

豊平保健センター　☎822-2400
〒062-8612　平岸6条10丁目

豊平区民センター　☎812-7181
〒062-8612　平岸6条10丁目

豊平区土木センター
維持管理課　☎851-1681
管理担当　☎859-3800
〒062-0033　西岡3条1丁目

豊平区体育館　☎855-0791
〒062-0052　月寒東2条20丁目

月寒公民館　☎851-0482
〒062-0020　月寒中央通7丁目

豊平清掃事務所　☎581-9153
〒062-0039　西岡520番地

豊平消防署　☎852-2100
〒062-0051　月寒東1条8丁目

西岡図書館　☎852-8111
〒062-0033　西岡3条6丁目

西岡福住地区センター　☎852-4687
〒062-0034　西岡4条9丁目

東月寒地区センター　☎853-2011
〒062-0053　月寒東3条18丁目

豊平老人福祉センター　☎811-5201
〒062-0922　中の島2条3丁目

豊平区保育・子育て支援センター（ちあふる・とよひら）　☎851-2510
〒062-0061　月寒東1条4丁目

広告

子育て応援隊大募集！

子育て家庭を応援するボランティア養成のための講習会。必要な知識や技術を学びます。（3日間1コース）

日時　10月23日(火)・24日(水)の午前10時～正午。
3日目は都合の良い日を選んで子育てサロンの体験を行います。
会場　区役所4階A会議室（子育てサロン体験はサロン開催場所となります）。
対象　子どもやボランティア活動に関心のある方。
定員・費用　20人程度。無料。
申込　9月20日(木)から、午前9時～午後5時に電話で下記へお申し込みください。先着順。
詳細　区役所健康・子ども課子育て支援係　内線572

市税の夜間納付相談

日時　9月20日(木)、10月4日(木)のいずれも午後8時まで。
会場　区役所2階納税課。
詳細　区役所納税課　内線279

ポリオ（小児まひ）ワクチン服用のお知らせ

お住まいの地区の日時にワクチンを服用できます。詳しくは、本誌全市版22ページをご覧になるか、電話で下記へお問い合わせください。会場では、ワクチン服用者全員の検温と診察を行います。

お住まいの地区	実施日・受付時間	実施会場
西岡・福住	10月2日(火)午後1時30分～3時	保健センター（平岸6条10丁目） ※駐車場が大変込み合いますので、公共交通機関をご利用ください。
月寒中央通・月寒西・月寒東（1～6丁目）	10月10日(水)午後1時30分～3時	
月寒東（7～20丁目）・羊ケ丘	10月17日(水)午後1時30分～3時	
美園・豊平	10月23日(火)午後1時30分～3時	
平岸（1～10丁目）・中の島	10月24日(水)午後1時30分～3時	
平岸（11～23丁目）・旭町・水車町	10月30日(火)午前9時30分～11時	

※お住まいの地区の該当日に服用できない場合は、ほかの地区の該当日に服用できます。
詳細　保健センター健康・子ども課保健予防係　内線502・503

地区健康相談（予約不要・無料）

職場で健診を受ける機会のない方を対象に実施します。内容は、血液検査（40歳以上の方）、血圧測定、尿検査、胸部X線撮影（40歳以上の方）、心電図検査（40歳以上の方で医師が必要と認めた場合。検査料1,200円が必要）です。適切な血糖値を測定するためには、空腹時の測定が有効です。直近の食事を控えて受診することをお勧めします。また、65歳以上の方を対象に介護予防健診を行います。問診票（生活機能チェックリスト）に記入後、医師が関節の触診などを行います。

地区	月　日	受付時間	会　場	所在地
中の島	9月18日(火)	午後1時30分～3時	中の島会館☆	中の島1条4丁目9－4
東月寒	9月18日(火)	午前9時～11時	東月寒白樺会館	月寒東4条18丁目7－6
	9月19日(水)			
	9月19日(水)	午後1時30分～3時	東月寒会館	月寒東2条19丁目4－11

※☆印はまちづくりセンター（旧連絡所）に併設されている会館です。
※地区健康相談を受診される方で次のいずれかの条件に当てはまる方は、希望により肝炎ウイルス検査（B型・C型）を受けることができます。①40歳の方（健診当日の満年齢とします）。②41歳以上で「過去に肝機能異常を指摘されたことのある方」または「広範な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩で多量の出血をしたことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方」。
※検査費用は、B型・C型両方の場合400円、B型のみの場合100円、C型のみの場合350円です。

心電図検査・肝炎ウイルス検査は希望により選択できますが、自己負担が生じます。ただし、下表に当てはまる方は無料となります。当日会場に確認書類をお持ちください。

区　分	確認書類		備　考
70歳以上の方	年齢を証明できるもの（健康保険証、運転免許証など）		－
特定障がいのある65歳～69歳の方	老人保健法医療受給者証		(道老)・(老)の方は対象外
生活保護世帯の方	①生活保護受給証明書か生活保護決定（変更）通知書	介護保険の納付通知書か特別徴収通知書（保険料が第1～第3段階の方）	①は区役所保護一課・保護二課で発行。②は区役所納税課で発行。
市民税非課税世帯の方	②市民税課税証明書		

詳細　保健センター健康・子ども課健やか推進係　内線527

国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください

広告

今月は固定資産税を納める月です

子育て講座

乳幼児を育てている保護者のための講座です。

内容　「今が大事！思春期につながる幼児期の子育て」
講師　高橋（たかはし）　美恵子（みえこ）氏（親業訓練シニアインストラクター）。
日時　10月16日(火)午後２時～３時30分。
会場　保健センター２階講堂。
対象　０歳から就学前までのお子さんを育てている保護者（受講中はお子さんをお預かりします）。
※「子育て講座」は年度中お一人１回の参加となります。
定員・費用　20人程度。無料。
申込　９月13日(木)から、午前９時～午後５時に電話で下記へお申し込みください。先着順。
詳細　区役所健康・子ども課子育て支援係　内線572

じどうかいかんだより

平　岸　平岸３－９－15－22　✆812-2493
子育てサロン～おみせやさんごっこ～
９月14日(金)午前10時30分　（乳幼児と保護者）

美　園　美園６－５－４－１　✆824-5440
ドッジボールクラブ
９月21日(金)・28日(金)午後４時(小１～小６・20人・申込)

豊　平　豊平６－７－１－12　✆811-1376
スポーツタイム
９月11日(火)・18日(火)・25日(火)午後４時　（小１～）

中の島　中の島２－３－８－１　✆811-5215
あそび広場「親子の体育あそび」(２歳以上の幼児と保護者)
９月13日(木)午前10時30分　（申込・参加料）

天神山　平岸１－19－２－55　✆816-0388
手でうたおう
９月11日(火)午後３時30分　（幼児～）

福　住　福住１－１－５－５　✆855-0350
たけとんぼ・紙とんぼをつくろう
９月20日(木)午後３時45分　（小１～・自由参加）

西　岡　西岡３－６－６－１　✆852-8113
ウエヒル☆カップ～体力測定～
９月27日(木)午後３時30分　（小１～小６・自由参加）

東月寒　月寒東３－16－13－28　✆853-9741
ツッキーの？ＢＯＸ～ジャンピングガエル作り～
９月21日(金)午後３時30分　（小１～・30人・申込）

あやめ野　月寒東４－10－６－10　✆857-5862
あやめ野探検隊～ミステリーツアー～
９月15日(土)午後１時30分　（小１～・20人・申込）

月　寒　月寒西１－６－３－21　✆851-6433
ムーンくんのおとまり忍法帖
９月15日(土)午後７時から１泊(小１～・60人・申込・参加料)

西岡高台　西岡４－11－４－22　✆581-5394
たかだいマーケット2007
９月22日(土)午後１時　（幼児～・300人・申込）

※幼児は保護者と一緒に参加してください。
※（ ）内の「申込」は、事前の申し込みが、「参加料」は参加費用が必要です。詳細は各会館へ。

各種講座のお知らせ

	講座名	曜日	開講日時	定員	受講料(教材費)	対象・申込方法など
区民センター ✆(812)7181	～初心者対象～ 日常英会話 （全10回）	月	10/１～12/10 午前10時～正午 （10/８を除く）	20人	4,400円	**対象**　市内にお住まいの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。 **申込**　９/12(水)～17日(祝)の午前９時～午後７時に電話か直接窓口でお申し込みください。定員を超えた場合は、９/18(火)午前10時から公開抽選。結果は当選者・補欠者のみ電話連絡いたします。 **※今回の募集は抽選方式です。** **受講料**　受講決定後～９/23(祝)の午前９時～午後７時に窓口で納入してください。 **会場**　区民センター。
	「秋の簡単おもてなし料理」 ～洋食・ケーキなどを作ります～ （全４回）	木	10/４～10/25 午前10時～正午	20人	2,300円 (3,000円)	
西岡福住地区センター ✆(852)4687	第２回パソコン講座 インターネット入門 （全８回）	月・水・金	10/15～31 午後６時～８時	20人	4,600円 (1,000円)	**対象**　区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方（中学･高校生を除く）。 **申込**　９/28(金)の午前10時～10時20分に直接窓口でお申し込みください。定員を超えた場合は午前10時20分より抽選を行います。 **受講料**　９/28(金)に窓口で納入してください。 **会場**　西岡福住地区センター。
東月寒地区センター ✆(853)2011	①パソコン Word初級＆メール （全６回）	火・木・土	９/18・20・22・25・27・29 午前10時～正午	20人	3,500円 (1,000円)	**対象**　区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。 **申込**　①は９/11(火)、②は９/28(金)のいずれも午前９時30分から整理券を配布し、午前10時より抽選を行います。電話不可。 **会場**　東月寒地区センター。
	②パソコン Excel初級 （全６回）	火・木・土	10/９・11・13・16・18・20 午後１時 ～３時30分	20人	3,500円 (1,000円)	

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。
※納入された受講料は、原則としてお返しできません。

職員が地域に出向き、市の事業などを説明する「出前講座」をご利用ください（総務局広報課☎211-2036）

豊平区体育館だより

対　象	種　　目	曜日	開講期間	時　　間	回数	定員（人）	受講料（円）	
							一般	65歳以上等
16歳以上	テニス初級	水	10/17～12/19	午後1時～3時	10	10	8,900	7,100
	テニス初中級	火	10/16～12/18	午後1時～3時	10	10	8,900	7,100
		水	10/17～12/19	午後3時～5時	10	10	8,900	7,100
		木	11/1～1/17	午後1時～3時	10	10	8,900	7,100
	テニス中級	火	10/16～12/18	午後3時～5時	10	10	8,900	7,100
		木	11/1～1/17	午後3時～5時	10	10	8,900	7,100
		金	10/12～1/11	午後1時～3時	10	10	8,900	7,100
	卓球集中講座A ツッツキ打ち	火	9/25～10/9	午前10時～正午	3	10	2,700	2,100
	卓球集中講座B シェークハンドのバックハンド（中級程度）	火	9/25～10/9	午前10時～正午	3	10	2,700	2,100
	卓球入門	火	10/16～12/18	午前10時～正午	10	15	7,000	5,600
	卓球初級・中級	木	10/11～12/20	午後1時～3時	9	15	6,300	5,000
	バドミントン初級・中級	火	10/16～12/18	午前10時～正午	10	15	7,000	5,600
	ヨガ	水	10/10～12/19	午前10時～11時30分	11	30	5,600	4,500
	ビューティーヨガ	火	10/2～12/18	午前9時30分～11時	12	30	6,200	4,900
	リラックスヨガ	金	9/28～12/21	午前10時～11時30分	10	30	5,100	4,100
	ウエルビクス	水	10/17～12/19	午前9時20分～10時50分	10	30	5,100	4,100
	コリキン体操	水	10/17～12/19	午前11時10分～午後0時40分	10	30	5,100	4,100
	演歌体操	金	10/12～1/11	午前9時20分～10時50分	10	30	5,100	4,100
	ずぼら健康体操	金	9/28～1/11	午前11時10分～午後0時40分	10	30	5,100	4,100
	ピラティス	木	10/4～1/10	午前9時30分～10時40分	12	30	6,200	4,900
	スリムトレーニング	木	10/4～1/10	午前10時50分～正午	12	30	6,200	4,900
	ナイトピラティス	木	9/27～12/13	午後7時30分～8時40分	12	30	6,200	4,900
	からだの動き改善体操	金	10/12～12/7	午後1時30分～2時40分	7	30	3,600	2,900
18歳以上 高校生は除く	ラテンダンス エクササイズ	木	10/4～11/1	午後9時～10時10分	5	30	2,600	2,100
3・4歳児と保護者	親子たいいくあそび	火	10/2～12/4	午後3時～4時	10	10組	6,100	
5・6歳未就学児	たいいくあそび（ぱんだ）	木	10/11～12/20	午後2時45分～3時45分	10	10	6,100	
	たいいくあそび（うさぎ）	木	10/11～12/20	午後4時15分～5時15分	10	10	6,100	
★初心者～中級者	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火 水	10/2～31 1回完結	午後4時10分～5時	①1人 ②2～4人		①3,100 ②4,000	

★印は年齢・性別は問いません。
申込期間　9/11（火）～16（日）の午前9時～午後8時に電話か直接窓口でお申し込みください。
抽選　9/17（祝）午後2時。　**受講料納入期間**　9/18（火）～24（休）。
※受講料の「65歳以上等」は、65歳以上の方（受講期間中に65歳になる方も含む）および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。
※受講料のほか、入館ごとに施設利用料（一般390円、高校生230円、65歳以上130円）が必要です。
詳細　豊平区体育館　☎855－0791

おわびと訂正

本誌8月号豊平区版の2ページに掲載した**「月寒公園ボート池の営業時間」**に誤りがありました。
ご迷惑をおかけしたことを深くおわびして訂正いたします。

正	誤
4月下旬～10月上旬の午前9時～午後5時（受け付けは午後4時30分まで）	4月下旬～10月上旬の午前9時～午後5時（6月上旬～9月上旬は午後7時まで）