

手稲老人福祉センターから

◆介護予防まつり協力者募集

11月17日(土)午前10時～午後3時に開催するフリーマーケットへの出品、古本市への本を提供いただける方、当日ボランティアを募集します。

申込 10月31日(水)までに電話かファクスで。

◆囲碁交流会参加者募集

内容 囲碁を通して、子どもたちや地域の皆さんと交流しませんか？

日時 10月20日(土)午後1時～3時30分。

場所 同センター2階娯楽室。

申込 10月15日(月)までに電話かファクスで。

申込先・詳細 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)

☎(684)3131
ファクス(684)3618

健康づくりリーダー養成研修会受講者募集

自分の健康とともに、地域ぐるみでの健康づくりについて考え、活動してみませんか？

日時 11月22日(木)、29日(木)、12月5日(水)、10日(月)のそれぞれ午後1時30分～3時30分(4日間で1コース)。

会場 保健センター2階講堂・区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

☎(681)1211

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)
初心者 卓球	15	12	水	12月5日～3月12日	午前10時45分～午後0時45分	8,400円(6,700円)
ナイターテニス(初中級)	10	12	木	12月6日～3月6日	午後6時50分～8時40分	10,600円(8,500円)
さわやかキック&ボクササイズ	30	15	火	12月4日～3月18日	午前9時～10時20分	7,700円(6,200円)
太極拳(12式)					午後1時～2時30分	
① 太極拳(24式)					午後2時40分～4時10分	
ほのぼの3B健康体操		12	水	11月28日～3月5日	午前9時30分～11時	7,700円(6,100円)
レディーストータルフィットネス	18	15	水	11月28日～3月19日	午前11時15分～午後0時45分	9,600円(7,700円)
レディースローラーピラティス			金	12月7日～3月28日	午前11時～午後0時20分	
レディースパワーヨガ入門			木	11月29日～3月27日	午後7時～8時30分	
② ジュニアヒップホップ	20	12	木	12月6日～3月6日	午後4時15分～5時25分	7,300円

※上記コースのほか、各種コースの募集を行っています。詳細は体育館まで。
対象 ①16歳以上。②小学4年生～中学生。
申込 10月23日(火)～29日(月)の午前10時～午後8時。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10月31日(水)午後3時から同体育館1階多目的室で抽選を行います(電話のお問い合わせは午後4時以降)。
受講料納入 10月31日(水)～11月6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。高校生は生徒手帳を、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。
 ※「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。

両親教室

はじめて両親になれる方を対象に、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9日(金)午後6時30分～8時30分。

場所 保健センター(前田1

☎(681)1211

新一年生の食育教室

食育について学び、子どもに人気の給食メニューを作って食べてみませんか？

内容 ①講話「学校給食や学校の食育について学ぼう」②調理実習「人気の学校給食メ

☎(681)1211

対象 区内在住で健康づくりに関心がある方。先着30人。

申込 10月11日(木)から11月14日(水)までに電話でお申し込みください。参加無料。

申込先・詳細 保健センター

☎(681)1211

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着30組。

持ち物 母子健康手帳、テキスト(わが家に赤ちゃんがやってくる)。

申込 10月26日(金)から電話で申し込み。参加無料。

☎(681)1211

ニユーを作ってみよう。

日時 11月6日(火)、8日(木)のそれぞれ午前10時～午後0時30分。

会場 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

対象・定員 区内在住で来年4月に小学校入学予定のお子さんの保護者。各回先着20人。

※託児希望の方はお問い合わせください。

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具。

申込 10月24日(水)～31日(水)の午前9時～午後5時に電話でお申し込みください(土・日を除く)。参加無料。

☎(681)1211