

## 8月は「野菜摂取強化月間」

8月は「野菜摂取強化月間」です。成人が一日に摂取する野菜の目標量は350グラムですが、平成18年度の調査では、札幌市民は平均で254グラムと少なめでした。3回の食事で、いろいろな野菜を組み合わせるようしましょう。



### ☆簡単!「野菜おかず」集の配布

豊平区食生活改善推進員お薦めの簡単にできるメニューを集めました。保健センターで配布しています。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線524・526

## 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)
I表	中級レベルまで (年齢は問いません)	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火 水	9/2~30 (1回完結)	午後4時10分 ~5時	1	①1 ②2~4	①3,100 ②4,000
	あらゆるレベルの方 (年齢は問いません)	①マンツーマンテニス ②プライベートテニス	木	9/18~25 (1回完結)	午後0時10分 ~0時55分	1	①1 ②2~4	①3,100 ②4,000
	初中級レベル以上 16歳以上	テニスクリニック 正しいスイングスマッシュ編	木	9/18~10/2	午前11時5分 ~午後0時5分	3	10	1,800(1,400)
	16歳以上	テニス中級	金	8/29~11/7	午後1時~3時	10	10	8,900(7,100)
	中上級レベル以上 16歳以上	卓球集中講座 シェイクハンドのバック技術	火	9/2~16	午前10時~正午	3	10	2,700(2,100)
	小1~6	ジュニアフットサル	木	8/21~10/9	午後5時~6時	7	10	4,200
	小1~64歳	Hip Hop ~ウエーブマスター~	金	9/5~19	午後6時10分 ~7時20分	3	30	1,500(1,200)

	対象	種目	曜日	開講期間	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
II表	16歳以上	ビューティーヨガ	火	10/14~12/16	午前9時30分~11時	10	30	5,100(4,100)
		ヨガ	水	10/8~12/24	午前10時~11時30分	12	30	6,200(4,900)
		生活習慣病予防体操	水	10/1~12/17	午前9時20分~10時50分	12	30	6,200(4,900)
		ボディコントロール体操	水	10/8~12/24	午前11時10分~午後0時40分	12	30	6,200(4,900)
		入門太極拳	木	10/9~12/18	午前11時~午後0時30分	10	30	5,100(4,100)
		ピラティス	木	10/2~12/25	午前9時30分~10時40分	12	30	6,200(4,900)
		ナイトピラティス	木	10/2~12/18	午後7時30分~8時40分	12	30	6,200(4,900)
		リラックスヨガ	金	9/19~12/12	午前10時~11時30分	12	30	6,200(4,900)
		懐メロ体操	金	9/26~12/19	午前9時20分~10時50分	12	30	6,200(4,900)
		ずばら健康体操	金	9/19~12/12	午前11時10分~午後0時40分	12	30	6,200(4,900)
		社交ダンス	土	10/11~12/13	午後7時~8時	10	40	6,100(4,800)
		バドミントン初級	火	10/14~12/16	午前10時~正午	10	15	7,000(5,600)
		バドミントン中級	火	10/14~12/16	午前10時~正午	10	15	7,000(5,600)
		卓球入門	火	10/14~12/16	午前10時~正午	10	15	7,000(5,600)
		卓球初級	木	10/9~12/25	午後1時~3時	10	15	7,000(5,600)
	卓球中級	木	10/9~12/25	午後1時~3時	10	15	7,000(5,600)	
	テニス入門	木	10/9~12/18	午前9時~11時	10	10	8,900(7,100)	
	テニス初級	水	10/1~12/24	午後1時~3時	12	10	10,600(8,500)	
	テニス初中級	火	10/14~12/16	午後1時~3時	10	10	8,900(7,100)	
		水	10/1~12/24	午後3時~5時	12	10	10,600(8,500)	
		木	10/9~12/18	午後1時~3時	10	10	8,900(7,100)	
	テニス中級	火	10/14~12/16	午後3時~5時	10	10	8,900(7,100)	
		木	10/9~12/18	午後3時~5時	10	10	8,900(7,100)	
	☆	親子たのしいあそび	木	10/2~3/5	午後3時~4時	20	10組	12,100
	★	たのしいあそび	木	10/2~1/8	午後4時15分~5時15分	12	10	7,300
		キッズショートテニス	月・金	10/3~12/26	午後3時~4時	15	8	10,200
	小1~3	ジュニアショートテニス	月・金	10/3~12/26	午後4時~5時	15	10	9,100
小4~6	ジュニアテニス	月・金	10/3~12/26	午後5時~6時	15	10	9,100	
小1~6	Jr. Hip Hop	月・金	9/26~12/22	午後6時~7時10分	15	30	7,700	
中学生以上	Hip Hop Dance	金	9/26~11/14	午後7時20分~8時50分	7	15	4,900(3,900)	

☆は3・4歳と保護者。★は5・6歳の未就学児。

**申込** I表の種目は8/11(月)~16(土)、II表は8/23(土)~9/6(土)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** I表の種目は8/17(日)、II表は9/7(日)の午後2時から。

**受講料納入期間** I表の種目は8/19(火)~25(月)、II表は9/9(火)~21(日)の午前9時~午後8時。

\*受講料の( )内の金額は、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。

\*体育館で開催される行事の都合などにより、種目によっては休講する週があります。

詳細 豊平区体育館 ☎855-0791