

とよひら



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26回)

さいとう あいり
齋藤 愛里 さん (28)

トライアスロン選手 豊平区平岸在住



自分は生きている！と実感できる競技

トライアスロン—水泳、自転車、ランニングの3種目を連続して行うとても過酷な競技です。齋藤愛里さんは、この競技の国内有力選手の一人で、公式大会で優勝するなどの成績が評価され、今年、日本トライアスロン連合の強化指定選手に選ばれました。

競技を始めたきっかけは、高校時代に読んだトライアスロンの本。「もともとやっていた水泳を生かせるので自分にぴったりだと思いました。実力だけではなく、天候、コースの起伏、よく知っている地域での開催かどうかなど、さまざまなことを総合的に考えて、初めて結果が出せる奥が深い競技です。常に試行錯誤しながら挑戦することができるので、とても楽しいです。レースに出場することで、自分は生きているんだと実感できます」と目を輝かせます。

いつか世界大会で表彰台に

強化指定選手になると普通の選手は参加できない大会に出場できたり、専門施設で体の分析を受けられるなど、優遇されることもありますが、大会出場のための旅費や参加費などの多くは自己負担です。そのため、齋藤さんは小中学生の家庭教師で費用を工面しています。

「家庭教師では、学ぶことも多いです。かえって、癒されたり元気づけられたりしています。また、トライアスロンに打ち込んでいる自分の姿を見た子どもたちに、少しでも感動が伝わるとうれしいです」

「今年は、昨年も出場した国内外の大会でさらに順位を上げたいと思います。そして、これからもオリンピック出場や、世界選手権の表彰台を目指してがんばります」。大きな目標を胸に、齋藤さんはさらなる大舞台へ羽ばたいてゆきます。



▲今年5月の大会の様子



豊平区の人口・世帯数

人 口	209,899人	(+95)
男	98,081人	(+65)
女	111,818人	(+30)
世帯数	104,541世帯	(+67)

※(7月1日現在。()内は前月比)



毎月14日は
とよひらの日

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～



スポーツチームを応援しよう

豊平区内には、札幌ドームや月寒アルファコートドームをはじめ、市内有数のスポーツ施設があり、コンサドーレ札幌、北海道日本ハムファイターズ、レラカムイ北海道といったプロスポーツチームの本拠地になっています。みんなで応援して地元のチームを盛り上げよう！



今シーズンJ1復帰を果たしたコンサドーレ札幌。毎回、熱戦を繰り広げています。今月号では、公募で選ばれた豊平区在住の親子2人と取材したヤマザキナビスコカップ対柏レイソル戦の試合の裏側を紹介します。



選手ロッカールームを取材



スタッフが選手ごとにユニホームや靴などの用意をしています。室内には飲み物や果物などが置いてあり、休憩時間の栄養補給に。奥にはシャワー室(写真左上)が完備されています。ドーピング検査室も併設され、試合後は検査が終了するまで、選手は待機しています。

選手会場入りとグラウンドを取材

続々と会場入りする選手たち。試合を控え、緊張感が高まる中でも、ファンの出迎えには笑顔で応えてくれました。



選手は、グラウンドの天然芝の状態に合わせて、靴を履き替えます。



私たちが取材しました！



親子でコンサドーレ札幌の大ファンです。選手を身近に感じられたらと思い参加しました。私たちが、チームの魅力をレポートします！

取材スケジュール

- 12:10 札幌ドームに集合
- 12:30 選手ロッカールームを取材①
- 13:00 選手会場入りとグラウンドを取材②
- 13:30 DJブースを取材③
- 15:00 キックオフ④
- 17:05 監督記者会見の様子を取材④
- 17:20 試合後の選手にインタビュー⑤

気分は監督！



札幌ドームに本拠地球場を移して5年目。今年も好調な成績で終えた前半戦。後半戦も目が離せません。地域で愛されるファイターズは、小学校などで野球教室を開いたり、B・Bが豊平区のイベントに参加したりと、皆さんを楽しませてくれています。ファンと身近なファイターズをこれからも応援しよう！

9月10日(水)までの試合日程(札幌ドーム開催分)

- ★ 8月13日(水)から3連戦対オリックス戦
- ★ 8月25日(月)対埼玉西武戦
- ★ 9月2日(火)から3連戦対福岡ソフトバンク戦
- ★ 9月5日(金)から3連戦対東北楽天戦



5

試合後の選手にインタビュー

坪内 秀介 選手

ディフェンダー。背番号19。
2008年に新加入し、レギュ
ラーとして活躍中！



©2008HFC

やさしく質問に
答えてくれました

Q. 何歳からサッカーを始めましたか？

A. 8歳から始めました。

Q. リフティングは、何回ぐらいできますか？

A. 100回ぐらいできます。

Q. 僕はサッカーのほかにプールが大好きです。
坪内選手はどうですか？

A. う～ん、野球かな・・・？

大型ビジョンに登場！



ブースの手前には、場
内の音響をすべて管理
しているスタジオがあ
ります。

DJブースを取材

試合を盛り上げるのに
欠かせないDJ。試合
開始2時間前から放送
を始め、観客たちを楽
しませます。



4

いよいよキックオフ！
試合後は、監督記者会見の様子を取材

サポーターも全力で応援



©2008HFC



緊張感が漂
う記者会見

うまく
とれるかな

終始、攻めの試合展開でしたが、残念ながら敗北。
まだまだ後半戦に期待です。みんなでコンサドーレ
札幌を応援して勝利をつかみ取ろう！

吉津さん

関係者の方たちが、大忙しで会場設営
や選手のサポートをしていた姿が印象
的でした。また、生の選手は、
テレビからは感じ取れないプ
ロサッカー選手の“オーラ”を
感じました。今後もサポーター
全員が全力で応援します。今
まさに「ProGRESS(躍進)！」※
※今年のチームの合言葉

取材体験記



快音くん

今日一日カメラマンになったり、三
浦監督が座るベンチに座ったり、試
合観戦の時に、記者席で
取材ができ、とても楽し
かった。坪内選手にイン
タビューしたけれど、やさしくてかっこよかった
です。また応援に行くの
で、頑張ってください。

8月中の試合日程(ホーム戦)

- ⊕ 8月9日(土)午後4時～
大宮アルディージャ戦
札幌厚別公園競技場
- ⊕ 8月17日(日)午後2時～
京都サンガF.C.戦
札幌ドーム
- ⊕ 8月27日(水)午後7時～
ガンバ大阪戦
札幌厚別公園競技場



北海道初のプロバスケットボール
チームのレラカムイ北海道は、月
寒アルファコートドームを本拠地
としています。昨シーズン、日本リーグに新規参入したばかりで
すが、観客数はリーグトップクラス。オフシーズンは、小学校を
訪問しバスケット教室を開くなど、ファンとの交流が盛んです。
★今シーズンは、9月27日(土)からリーグ戦がスタート。ホーム
初戦は、10月11日(土)です。
みんな月寒アルファコートドームに集まろう！

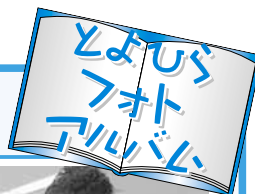
学校訪問の様子



昨シーズン大活躍した
桜井良太選手

※写真：ファンタジア・エンターテインメント提供





豊平区地区対抗
少年野球大会
(7/6)

次は強打者!
背番号3番!!



みんなで勝ち取った優勝旗。
おめでとう。



豊平老人福祉センター「健康フェスタ」
(6/26) いくつになっても、健康自慢!

東月寒地区
「ふれあいキッズ」の七夕まつり (7/3)



お母さんと一緒に、ワニ退治。



とよひろ
おもしろひろば (7/13)



小さくても、
気合いの踊りだーッ!!

うまく乗れるかな?



Q: この碑は、
なんだろう?



記念碑

A: この碑は豊平区
と清田区の分区を記
念して、平成9年に
建てられたんだ。書
家の島田無響さんの
「花」という文字が刻
まれているよ。

Q: リンゴの形をし
た噴水もあるね。

りんごの泉



A: 「りんごの泉」といって、
平成元年に作られたんだ。真ん中の
金属部分にコインを当てると音楽が
流れるんだよ。曲目は「乙女の祈り」
や「エリゼのために」など全6曲。
集まったお金は、地域福祉に使われ
ているよ。

こいんとめーたんの区役所探検 (第13回)

Q: 区役所にも、
リンゴの木が
あるんだね。



今回は、豊平区
役所の前庭を探
検してみたよ!



夢果ちゃん

A: 「スタークジ
ャンボ」ってい
う品種で、大き
なものは1キロ
くらいの実がな
るよ。豊平区
のシンボルとし
て平成3年に植
樹されたんだ
って。愛称は「
夢果ちゃん」
。一般公募で
つけられたんだ。

A: 「花時計」は平
成11年にできた
んだ。毎年、豊
平区緑化協会の
人たちがボラン
ティアで手入れ
をして、きれい
にしてくれて
いるんだよ。



Q: ここには、
きれいなお花の
時計があるよ。



花時計

情報満載！

とよひら掲示板

8月11日～9月10日の
区内の情報を掲載しています

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	
西岡福祉地区センター	☎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
〒062-0051 月寒東 1 条 4 丁目	

元気ハツラツ 熟年フェスティバル

いつまでも若さを保つ、心と体の健康づくりを体験。

日時 ①9月2日(火)、②9月5日(金)のいずれも午前10時～午後1時。

会場 ①西岡福祉地区センター、②区民センター。

対象 区内在住の高齢者。

費用 無料。

参加方法 当日、直接会場にお越しください。

詳細 区役所保健福祉課保健支援係 内線348

豊平歩っ歩(ぽっぽ)の 会ウォーキング

一緒に歩いてみませんか？

日時 8月22日(金)午前9時30分集合。雨天中止。

コース 豊平川河川敷。約5キロメートル。

集合・解散 地下鉄幌平橋駅。

対象 区内にお住まいの方。

定員・費用 100人。無料。

申込 8月11日(月)～20日

(水)の午前9時～午後5時に左記へ電話か直接窓口で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516

エンジョイ・ マタニティクッキング

妊婦さんにぴったりの料理を一緒に作りましょう。

日時 8月28日(木)午前10時～午後0時30分。

会場 区民センター2階料理実習室。

対象 区内在住の妊婦。なお、夫婦でも参加できます。

定員・費用 30人。無料。

持ち物 エプロン、三角巾など髪を覆うもの、ふきん1枚。

申込 8月11日(月)から、午前9時～午後5時15分に左記へ電話か直接窓口でお申し込み

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・526

ちあふる・とよひら 子育て講座

トイレトレーニング

日時 9月11日(木)午前10時30分～11時30分。

会場 豊平区保育・子育て支援センター。

対象 1歳10カ月以上のお子さんと保護者。

定員・費用 10組。無料。

申込 8月28日(木)から、午前10時～午後5時に左記へ電話か直接窓口で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

西岡図書館から

楽しいお話の会(幼児・小学生)

8月21日・28日、9月4日のいずれも木曜日。午後3時～3時30分。

子どもとともに本を楽しむ会

(幼児・小学生) 9月3日

(水)午前11時～11時30分。

休館日 8月13日・27日、9月10日のいずれも水曜日。

詳細 西岡図書館

豊平老人福祉センター 休館のお知らせ

9月8日(月)から3週間程度、空調設備改修工事のため休館します。なお、隣接する中の島児童会館は、通常通り会館します。

詳細 豊平老人福祉センター

市税の夜間納付相談

日時 毎週木曜日、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

国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

日時 夜間 8月26日(火)、27日(水)のいずれも午後7時30分まで。

休日 8月24日(日)午前9時～午後2時30分。

会場 区役所1階保険年金課。

詳細 区役所保険年金課収納一係・二係 内線408・424



区役所・区民センター・保健センターの駐車場は大変込み合いますので、公共交通機関をご利用ください



広告





がけ防災パネル展

9月1日の「防災の日」にちなみ、がけ崩れの危険を学ぶための資料を展示します。

日時 8月26日(火)～28日(木)の午前9時～午後5時。**会場** 区民センター1階ロビー。

詳細 都市局宅地課 ☎211-2512

リフォームを安心して頼むためのセミナー

安心して住宅のリフォームを頼める仕組みを紹介。

日時 8月30日(土)午後1時30分～3時30分。

会場 地域交流サロン「ぴらけし」(平岸3-3-6-20)。

対象 区内にお住まいの方。**定員・費用** 40人。無料。

申込 8月24日(日)までに、下記へ電話でお申し込みください。定員を超えた場合は抽選となります。8月28日(木)までに連絡がなければ受講決定です。

詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894

平和について考えよう

小学校高学年と中学生を対象とした催しです。戦時中の民具や古文書、軍隊に関する展示物が並ぶ資料館の見学や、戦争体験者の話を通して、平和について考えます。

日時 8月23日(土)午前10時～11時30分。**会場** つきさっぽ郷土資料館(月寒東2-2-3-9)。

対象・定員 区内在住の小学4年生～中学3年生15人と希望する保護者。

費用 無料。

申込 8月11日(月)～19日

(火)の午前9時～午後5時に

下記へ電話か直接窓口でお申

し込みください。先着順。

詳細 区役所総務企画課広聴係 内線224



住民集団健康診査(予約不要)

これまでの地区健康相談は名前も内容も変わり「住民集団健康診査」になりました。

40歳以上の方を対象とした**特定健康診査**は原則有料です。また、受診には、加入している健康保険機関から送られてくる**受診券**と**健康保険証**が必要です。

地区	実施日	受付時間	実施会場	住所
東月寒	8/20(水)	午前9時～11時	東月寒地区センター	月寒東3-18-5-1
	8/21(木)			
平岸	8/20(水)	午後1時30分～3時	新木の花団地集会所	平岸1-4-3-3
	8/21(木)		平岸会館(平岸まちづくりセンター併設)	平岸2-7-2-5
豊平	9/10(水)	午前9時30分～11時	豊平橋南集会所	豊平5-2-1-1
西岡	9/10(水)	午後1時30分～3時	市営住宅西岡集会所	西岡3-2-6-10

※他の地区や今後の実施については、下記にお問い合わせください。

肝炎ウイルス検査 今年限り年齢を問わず、無料で実施。ただし、すでに肝炎ウイルス検査済み、肝炎を治療中あるいは採血不能の方は除きます。

特定健康
診査

40歳以上が対象。※受診券と健康保険証をお持ちください。

①**基本項目** 問診・身体計測・血液検査(脂質・血糖・肝機能など)・尿検査・血圧…全員が対象です。※血液検査では、食後10時間以上経過していることが必要ですので、食事を控えて受診してください(少量の飲み水は可)。

②**詳細項目** 心電図・眼底検査・貧血検査…一定の条件に該当する方が対象です。

※心電図・眼底検査は直近の健診で肥満・血糖値・血圧・コレステロールの4項目すべてが基準外の方、貧血検査は貧血の所見があるか直近の貧血検査値が基準外の方が対象です。直近の検査結果をお持ちください。また、これらの病気で治療中の方は対象外です。

区 分		費 用	な ど
40～74歳	札幌市国保の方	①は600円、②の心電図・眼底検査は各200円、貧血検査は無料です。なお、市民税非課税世帯は①、②とも無料です(受診券の自己負担額に0円と記載されています)。	
	札幌市国保以外の方	この健診を受診できるのは、結核予防会と特定健康診査契約をしている健康保険に加入している方だけです。受診が可能であるかについては、加入している健康保険機関にご確認願います。料金は受診券に記載された金額です。	
75歳以上		①のみ受診ができ400円です。なお、市民税非課税世帯は無料です(受診券の自己負担額に0円と記載されています)。また、糖尿病・高血圧・高脂血症で治療中の方は対象外です。	

※40歳以上で生活保護を受けている方は無料です(受給証明が必要)。

健康相談 40歳未満が対象。血圧測定・尿検査のみ。無料。

X線健診 40歳以上が対象。胸部レントゲン検査です。無料。受診券がなくても受けられます。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

じどうかいかんだより

平 岸 平岸 3-9-15-22 kid'sあらかると～水でつぼうを作ってあそぼう～ 8月20日(水)午後2時 (幼児～)	812-2493	西 岡 西岡 3-6-6-1 みずえさんのへや～よみかせ～ 8月26日(火)午後3時30分 (幼児～)	852-8113
美 園 美園 6-5-4-1 みそのっこクラブ～アップルス☆～(ダンスを踊るクラブです) 8月19日(火)・22日(金)・26日(火)・29日(金)午後4時 (小2～6・10人・申込)	824-5440	東 月 寒 月寒東 3-16-13-28 ツッキーの読み聞かせ 8月27日(水)午後3時30分 (小1～)	853-9741
豊 平 豊平 6-7-1-12 みんなであそべえ 8月18日～29日の月・水・木・金曜日午後3時30分 (小1～)	811-1376	あやめ野 月寒東 4-10-6-10 工作会～リサイクル工作～ 8月13日(水)午後1時 (小1～)	857-5862
中 の 島 中の島 2-3-8-1 あそびのスペース・ランド 夏休み児童会館の工作会! 8月19日(火)午後1時30分 (小学生・30人・申込・参加料)	811-5215	月 寒 月寒西 1-6-3-21 一輪車検定 8月19日(火)・20日(水)午後3時 (小1～)	851-6433
天 神 山 平岸 1-19-2-55 手でうたおう 8月19日(火)午後3時30分 (幼児～・申込)	816-0388	西岡高台 西岡 4-11-4-22 西岡音頭をおどろう!! 8月20日(水)午後3時30分 (小1～)	581-5394
福 住 福住 1-1-5-5 だいすき!スポーツ～ミニバレーボール～ 8月20日(水)～22日(金)午後3時 (小1～)	855-0350	※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	開催日時	定員	受講料 (教材費)	対 象 ・ 申 込 方 法 など
(812) 区民 セン ター	①シェフに学ぶプロの味 イタリア料理講座Ⅱ (全2回)	水	8/27・9/10 午前10時 ～午後0時30分	20人	1,200円 (2,000円)	対象 市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 8/11(月)～18(月)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。先着順。 受講料・教材費 8/11(月)～18(月)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。
	②男性のための簡単クッキング (全3回)	金	8/29・9/12・26 午前10時 ～午後0時30分	20人	2,100円 (2,400円)	
	③コアトレ(体幹トレーニング)で姿勢美人 (全6回)	水	9/3～10/8 午後1時30分 ～3時30分	20人	3,400円	
(851) 月寒 公民 館	①パソコン入門 ワード編 (全6回)	月・金	8/25～9/12 午前9時30分 ～11時30分	20人	3,400円 (2,000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、②は8/11(月)、③、④は8/12(火)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口でお申し込みください。先着順。 受講料・教材費 申込日～8/18(月)の午前9時～午後5時に窓口で納入してください。 会場 月寒公民館。ただし、③の実技は月寒公園パークゴルフ場。 ※③の実技は現地集合・解散となります。 ※①、②のパソコンのOSはWindows Vistaです。
	②パソコン入門 エクセル編 (全6回)	月・金	8/25～9/12 午後1時30分 ～3時30分	20人	3,400円 (2,000円)	
	③パークゴルフ入門 (全5回)	火	講義:9/1(月) 実技:9/9・16・30、10/7 午前10時～正午	20人	2,900円	
	④インドカレー作り (全4回)	水	9/3～24 午前10時 ～午後0時30分	20人	2,900円 (2,000円)	
(852) 西岡 福住 地区 セン ター	①第4回パソコン講座 ワード入門 (全6回)	月・水・金	8/18～29 午後6時～8時	20人	3,400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8/11(月)の午前10時～10時20分に直接窓口で申し込み(電話不可)。定員を超えた場合は抽選。②は8/12(火)の午前9時から、電話か直接窓口で申し込み。先着順。 受講料・教材費 ①の受講料は受講決定後窓口へ、教材費は受講初日に講師へ直接納入してください。 会場 西岡福住地区センター。
	②詩吟無料体験講座 (全1回)	火	8/19 午後6時30分 ～8時30分	20人	無料	
(853) 東月 寒地 区セ ンター	①インターネット入門 (全6回)	火・木・土	9/2～13 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8/26(火)～29(金)、②～⑤は8/19(火)～29(金)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。先着順。 受講料・教材費 ①の受講料は8/26(火)～29(金)の午前9時～午後7時に窓口で納入してください。①～③、⑤の教材費は受講初日に、④は毎回、講師へ直接納入してください。 会場 東月寒地区センター。
	②無料体験講座「さきおり手織り」(全2回)	火	9/2・9 午前10時～正午	15人	無料 (700円)	
	③無料体験講座「パッチワーク」(全2回)	水	9/3・17 午前10時～正午	10人	無料 (700円)	
	④無料体験講座「茶道」(裏千家) (全2回)	木	9/4・18 午前9時30分 ～11時30分	10人	無料 (300円 ×2回)	
	⑤無料体験講座「あみもの・レースあみ」(全2回)	木	9/11・25 午前10時～正午	10人	無料 (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。

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食べ方にしましょう。



☆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