

厚別西地区センターからのお知らせ

【申込先】 厚別西地区センター（厚別西4の4）☎896-2000

行事名	開講日	時間	定員	受講料	教材費
①手打ちそば	11/28(金)	午前10時～正午	15人	700円	1,000円
②バターを作ってみよう!	12/6(土)	午前10時～正午	15人	100円(教材費込)	

▷対象 ①15歳以上の方(中学生を除く)。②小学生以上の方
 ▷申込方法 11月13日(木)の午前9時～午後5時に電話で【先着順】
 ▷受講料納入 11月20日(木)の午前9時～午後5時に納入してください。返金不可

厚別区体育館 スポーツ講習会

【申込先】 厚別区体育館（厚別中央2の5）☎892-0362

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	対象	
アンチエイジング体操	1/19	月	午前10時30分～正午	8回	30人	4,100円	16歳以上	
	1/13	火	午前10時45分～午後0時15分	10回	30人	5,100円		
エアロビクス	1/13	火	午前9時15分～10時30分	10回	30人	5,100円		
やさしい健康運動体操	1/7	水	午後2時15分～3時45分	10回	30人	5,100円		
背骨コンディショニング	1/9	金	午前11時15分～午後0時45分	10回	30人	5,100円		
ストレッチ&健康美容体操	1/9	金	午後1時～2時15分	10回	30人	5,100円		
エアロエクササイズ	1/10	土	午後6時～7時15分	10回	30人	5,100円		
ピラティス	1/10	土	午後7時30分～8時30分	10回	30人	5,100円		
ヨガ	火曜A	1/13	火	午後1時～2時30分	10回	30人		5,100円
	火曜B	1/13	火	午後2時45分～4時15分	10回	30人		5,100円
	水曜A	1/7	水	午前9時15分～10時45分	10回	30人		5,100円
	水曜B	1/7	水	午前10時50分～午後0時20分	10回	30人		5,100円
	金曜	1/9	金	午前9時30分～11時	10回	30人		5,100円
健美操	1/7	水	午前9時30分～10時30分	10回	15人	7,000円		
卓球	入門	1/7	水	午後1時～3時	10回	15人		7,000円
	初級	1/7	水	午後1時～3時	10回	15人		7,000円
	中級	1/9	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	1/7	水	午前9時45分～11時45分	10回	30人	7,000円		
テニス	初心者	1/9	金	午後3時～5時	10回	20人	8,900円	
	初中級	1/7	水	午後3時～5時	10回	10人	8,900円	
バスケットボール	1/9	金	午後1時～3時	10回	15人	7,000円		
チアダンス	1/7	水	午後4時～5時	10回	20人	6,100円	小学1～6年生	
バトントワリング	1/8	木	午後4時30分～5時30分	10回	15人	7,000円	小学1～3年生	
	1/8	木	午後5時30分～6時30分	10回	15人	7,000円	小学4～6年生	
	1/11	日	午後5時45分～7時	10回	15人	7,000円	小学生以上	
親子あそび体操	1/7	水	午後1時～2時	10回	10組	6,100円	23歳児と保護者	

▷申込方法 11月24日(休)～12月1日(月)の午前9時～午後9時に、直接または電話で【多数時抽選】
 ▷受講料納入 12月3日(休)～10日(休)の午前9時～午後8時に納入してください。
 ▷その他 受講料の減額など詳しくは、お問い合わせください。

区役所から
毎週水曜は厚別ふれあい・ほっと・ステーション(7.6メガヘルツ)午前10時45分から

広告