

ちあふる こいねから

◆子育て講座「行事の楽しい食事」

内容 幼児向けの楽しいメニューを紹介しします。

講師 ちあふる・ていね栄養士。

日時 12月12日(金)午前10時～10時30分。

会場 手稲区保育・子育て支援センター。

対象 就学前までの子を持つ保護者。

定員 先着10人。

費用 無料。

申込 11月17日(月)から電話か窓口で申し込み(日曜・祝日を除く午前9時～午後5時まで受け付け)。



◆子育て講座「親子で楽しむ人形劇」

内容 親子で人形劇団「ばおばぶ」の人形劇を鑑賞します。

日時 12月6日(土)午前10時～11時。

会場 手稲区保育・子育て支

援センター。
対象 就学前までの子どもと保護者。

定員 先着50組。

費用 無料。

申込 11月17日(月)から電話か窓口で申し込み(日曜・祝日を除く午前9時～午後5時まで受け付け)。

申込先・詳細 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)(手稲本町3条2丁目) ☎(681)3162

区民センターから

◆医療講演会「中高年のこころの病気」うつ病を中心として

講師 土岐完氏(手稲溪仁会病院精神保健科医師)。

日時 12月4日(木)午後3時30分～5時。

場所 同センター2階第1・2会議室。

対象 区内在住かお勤めの方。

定員 先着40人。

費用 無料。

申込 11月11日(火)～12月2日(火)の午前9時～午後7時に電話か窓口で申し込み。

◆季節の料理講座「今が旬!冬食材を使った簡単おもてなし料理とデザート」
日時 12月12日(金)午前10時30

曙2条1丁目 ☎684-0088

手稲区体育館から

◆スポーツ講習会受講者募集

対象	講習名	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料(65歳以上)	
①	レディース ローラーピラティス	18	15	金	11月28日 ～3月13日	午前11時 ～午後0時20分	9,600円 (7,700円)	
	太極拳	12式 (初心者向)	30	火	12月2日 ～3月31日	午後1時 ～2時30分	7,700円 (6,200円)	
		24式 (12式経験者)				午後2時40分 ～4時10分		
	さわやかキック& ボクササイズ	30	15	火	12月2日 ～3月31日	午前9時 ～10時20分	7,700円 (6,200円)	
	レディース トータルフィットネス	18	14	水	12月3日 ～3月25日	午前11時15分 ～午後0時45分	8,900円 (7,100円)	
	テニス	初心者 初級 初中級 ナイター 中級	10	14	木	12月4日 ～3月12日	午後0時40分 ～2時10分	10,400円 (8,300円)
					月	12月1日 ～3月16日	午前9時 ～10時30分	8,900円 (7,100円)
					水	12月3日 ～3月25日	午前10時40分 ～午後0時30分	12,400円 (9,900円)
					土	12月13日 ～3月28日	午前9時 ～10時30分	10,400円 (8,300円)
	卓球	初心者	15	14	水	11月26日 ～3月25日	午前10時45分 ～午後0時45分	9,800円 (7,800円)
金					12月5日 ～3月13日			
②	レディース ヨガストレッチ	18	10	木	12月4日 ～2月12日	午後7時 ～8時30分	6,400円 (5,100円)	
	レディースバスケット	20	12	月	12月1日 ～3月16日	午前10時45分 ～午後0時45分	7,300円	

対象 ①16歳以上。②16歳～59歳。
申込 11月11日(火)～19日(水)の午前10時～午後8時に電話か窓口で申し込みください。
抽選 定員を超えた場合は、11月21日(金)午後3時から同体育館1階多目的室で抽選を行います(電話での問い合わせは午後4時以降)。
※抽選後「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。
受講料納入 11月21日(金)～28日(金)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。

分～午後1時30分。
会場 同センター3階料理実習室。

対象 区内在住かお勤めの方15歳以上の方(中高生は除く)。

定員 先着20人(希望者には託児あり)。

費用 千700円(受講料千円、材料費700円)。

申込 11月21日(金)から電話か窓口で申し込み。費用は11月25日(火)～28日(金)に窓口へ納入。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

時間はともに午前9時～午後7時。
※一度納入された費用は返還できません。

◆手稲区民ダンスの集い

日時 11月21日(金)午後1時30分～3時30分。

場所 同センター2階区民ホール。

費用 300円。

申し込み 当日、直接会場へお越しください。

申込先・詳細 区民センター(前田1条11丁目) ☎(681)51221

