



【車を離れるときはエンジンを止め、施錠を忘れずに！】車内の見えるところに、物を置いておくことは厳禁です。

**栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <http://www.community.sapporocdc.jp/city/sakae-lc/>**

【申込】申込日の午前9時～午後5時に電話で受け付け。①②は翌日の午前9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選。結果は電話で通知します。定員に満たない場合は、以降先着順。③は先着順で受け付け。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①カルシウムたっぷり★健康クッキング	7/9(木) 午前10時～正午	教材費 500円	要申込 抽選 16人	6/17(水)
②パソコン講座 ワードワンステップUP	7/21(火)、23(木)、25(土)、 28(火)、29(水)(全5回) 午前10時～正午	受講料 2,900円 教材費 3,000円	要申込 抽選 20人	7/1(水)
③AEDを使った 普通救命講習会	7/11(土) 午前9時～正午	無料	要申込 先着 20人 [対象] 16歳以上	6/17(水)

**苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.community.sapporocdc.jp/city/naebohoncho-lc/>**

【申込】①は、申込日の午前10時～午後5時に電話で受け付け。定員を超えた場合は翌日午前9時に抽選・決定。決定した方のみ電話で通知。定員に満たない場合は、以降電話または直接窓口で受け付け（先着順）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①足裏快適!! 簡単布ぞうり作り	7/16(木)、23(木)、30(木)(全3回) 午前10時～正午	受講料 1,700円 教材費 1,500円	要申込 抽選 15人	6/23(火)
②知っていますか? 盲導犬のしごと	6/13(土) 午後1時30分～2時30分	無料	直接会場 [対象] 幼児以上	

**東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <http://www.shsf.jp/shisetsu/higashi-gym/index.html>**

○受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります（一般390円、高齢者130円、高校生230円）。回数券もあります。○受講料右欄は、65歳以上および身体に障がいのある方の料金です。○6月11日(木)～19日(金)午前9時～午後8時に、電話または直接窓口で申し込んでください（多数抽選）。詳細はお問い合わせください。

対象	教室名		期間	曜日	回数	時間	定員	受講料	
一般男女 (16歳以上)	卓球	入門/初級	7/3～9月	金	10	午前9時～10時50分	15/30	7,000	5,600
		中級/上級				午前11時～午後0時50分	30/15		
	バドミントン	初級/中級	7/7～9月	火	10	午前9時～10時50分	各15	7,000	5,600
		テニス	初級1	7/7～9月	火	10	午前11時10分～午後0時40分	各10	7,400
	初級2A		7/2～9月	木	午前9時30分～11時				
	初級2B		7/18～10月	土	午前9時～10時50分		20	8,900	7,100
	初中級A		7/7～9月	火	午後0時50分～2時20分		各10	7,400	6,000
	初中級B		7/2～9月	木	午前11時10分～午後0時40分				
	中級A		7/7～9月	火	午後2時30分～4時				
			中級B	7/18～10月	土		午前9時～10時50分	各20	8,900
		中上級	午前11時～午後0時50分						
		ゴルフ	7/18～9月	土	8	午前11時15分～午後0時45分	26	7,200	5,600
		健美操	7/8～9月	水	10	午後1時30分～3時	30	5,100	4,100
		リラックスヨガA	7/3～9月	金	10	午前9時30分～11時	各30	5,100	4,100
		リラックスヨガB				午前11時15分～午後0時45分			
		リズム体操	7/8～9月	水	10	午前10時～11時30分	30	5,100	4,100
		ソフトエアロ&ステップエアロビクス	7/2～9月	木	10	午後1時30分～3時	30	5,100	4,100
		からだ改善教室	7/4～9月	土	10	午後5時30分～6時30分	30	5,100	4,100
		パワーヨガ	7/4～9月	土	10	午後5時30分～6時30分	30	5,100	4,100
		ダンベル&ソフトエアロビクス	7/4～9月	土	10	午後6時45分～8時	30	5,100	4,100
	いろいろウォーキング&ストレッチ	7/7～9月	火	10	午前10時30分～正午	15	7,000	5,600	
	骨盤体操	7/2～9月	木	10	午前9時30分～10時40分	15	7,000	5,600	
	ゆるやかヨガ	7/2～9月	木	10	午後7時～8時	15	7,000	5,600	
	ナニアロハ	7/4～9月	土	10	午前10時～11時	30	5,100	4,100	
	さわやかストレッチ	7/4～9月	土	10	午前11時～正午	30	5,100	4,100	
2～3歳	親子体操A	7/7～9月	火	10	午後0時30分～1時30分	各10組	6,100	4,800	
	親子体操B				午後1時30分～2時30分				
年少	げんきキッズ	7/2～9月	木	10	午後2時～3時	20	6,400		
小1～小2	少年少女 テニス	入門A	7/3～9月	金	10	午後3時30分～4時30分	各10	6,100	
小3～小4		入門B				午後4時30分～6時		7,400	
小5～小6		入門C							
小1	少年少女 バドミントン	入門	7/2～9月	木	10	午後3時30分～4時30分	10	6,100	
小2～小3						午後4時30分～6時	15		
小3～小6						午後4時15分～6時	各30	7,000	
小3～小6	少年少女卓球	7/7～9月	火	10	午後4時30分～6時	15	6,100		
小1～小3	苦手克服!ジュニア体操	7/8～9月	水	10	午後3時30分～5時	20	7,400		

