

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

◆スポーツ講習会受講者募集◆

対象	講習名	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料 (65歳以上)
①	レディース ビューティーヨガ	30	10	水	7月15日 ～9月30日	午前9時 ～10時30分	5,100円 (4,100円)
	ヨガセラピー	30	10	木	7月2日 ～9月24日	午後1時 ～2時30分	
	ローラーピラティス	18	10	金	7月3日 ～9月25日	午前11時 ～午後0時20分	6,400円 (5,100円)
	エアロピクス& ピラティス	18	10	水	7月15日 ～9月30日	午前11時15分 ～午後0時45分	
	ZUMBA (ダンスエクササイズ)	30	10	火	7月7日 ～10月6日	午前9時10分 ～10時20分	5,100円 (4,100円)
	ナニ☆アロハ	18	10	火	6月30日 ～9月29日	午後1時～2時	
	初めてのナニ☆アロハ					午後2時15分 ～3時15分	
レディースナチュラル フットセラピー	18	10	水	7月15日 ～9月30日	午後1時～2時	7,200円 (5,800円)	
ゴルフ(基礎～形成)	26	8	土	6月27日 ～8月29日	午前9時 ～10時30分		
ゴルフ(アプローチ)					午前10時50分 ～午後0時20分		
②	キッズサッカー5・6歳	20	5	月 金	7月27日 ～7月31日	午前9時15分 ～10時15分	3,000円
③	キッズサッカー1・2年					午前10時30分 ～11時30分	
②	キッズテニス5・6歳					午後1時～2時	
③	キッズテニス1・2年					午後2時15分 ～3時15分	

※上記講習会の他にヨガストレッチ、3B体操、背骨骨盤体操も申込受付中です。

対象 ①16歳以上 ②5・6歳 ③小学1・2年生
申込 6月11日(木)～17日(水)の午前10時～午後8時に電話か窓口で申し込み。
抽選 定員を超えた場合は、6月19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)。
受講料納入 6月19日(金)～26日(金)まで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。
 また、定員に満たない場合は、中止することがあります。
 ※「受講可能」の権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

手稲コミュニティ

センターから

◆ふれあいフリーマーケット
 リサイクル促進を目的に、
 楽しいフリーマーケットを開
 催します。

日時 6月27日(土)午前11時～
 午後3時。

場所 同センター1階ホール。
出店対象 区内在住の18歳以

上の方(学生は除く)。
出展区画 40区画(25m×20m)。
出店料 1区画600円。
出店申込 6月19日(金)午前10時
 から出店料を添えて窓口で
 申し込み(電話不可)。
 ※出店要領については申し込
 み時に書面で案内します。

◆**知って得する健康維持教室**
 健康に対する正しい知識を

習得し、病気になるない身体
 づくりを目指します。
日時 6月29日(月)、30日(火)(2
 日間) 午前10時～正午。
場所 同センター2階第1、
 2会議室。
対象 区内在住の18歳以上の
 方。

定員 先着40人。
費用 600円。
申込 6月22日(月)午前10時か

星置地区センターから

星置2条3丁目 ☎695-3220

区分	講座名	月日	時間	申込	定員
①	あんよんはせよ体操 ～リズムにノッテ 韓国語を覚えよう!!～	6月23日(火) ～7月28日(火) の毎週火曜日	午前10時 ～11時30分	6月16日(火)から 電話か窓口で 申し込み	先着 20人
②	腹式健康法で楽しく歌いましょう ～脳の活性化、ストレス解消、 呼吸法など全身の健康づくり～	7月2日(木) ～23日(木) の毎週木曜日	午後6時30分 ～8時	6月18日(木)から 電話か窓口で 申し込み	先着 12人
③	中高年女性の健康管理について ～骨粗しょう症、生活習慣病、更年期障害～ 講師 美田 晃章 氏 (美田内科循環器科クリニック院長)	6月17日(水)	午後2時 ～3時30分	当日、直接会場へ お越しください	先着 50人
④	楽しい工作 ～図書室にある 本の中から作ってみよう～	7月11日(土)	午後2時～4時	6月30日(火)～ 7月5日(日)の期間、 図書室で申し込み (電話可)	先着 5人
⑤	ワード初級	7月6日(月) ～10日(金)	午後2時～4時	6月25日(木)から 電話で申し込み	先着 18人

場所 ①・③同センター1階体育室、②同センター2階集会室、④・⑤同センタ
 ー2階研修室。

対象 ①・②・③・⑤区内在住の15歳以上の方(学生は除く)、④小学1・2年生。
費用 ①2,800円、②2,000円、③・④無料、⑤4,500円。①・②・⑤(開講日納入)。
持ち物 ①動きやすい服装、④カッター・はさみ、⑤筆記用具。
 ※申込受付時間は、①・②・③・⑤午前9時～午後9時、④午前9時～午後5時。

ら電話か窓口で申し込み。電
 話の方は費用を6月27日(土)
 でに窓口で納入。
 ◆**フラダンスを楽しむ講座**
 心地よい動きと健康づくり
 のために、今ブームになっ
 ているフラダンスを体験しま
 せんか。

日時 7月3日(金)～31日(金)の
 毎週金曜日、午後6時～7時
 30分(全5回)。

場所 同センター1階ホール。
対象 区内在住の方。
定員 先着30人。
費用 3千円。
申込 6月25日(木)午前10時か
 電話か窓口で申し込み。
 電話の方は費用を7月1日
 (水)までに窓口で納入。

申込先・詳細 手稲コミュニテ
 イセンター(手稲本町3条1
 丁目) ☎(681)21333