

厚別区民センターからのお知らせ

【申込先】厚別区民センター（厚別中央1の5）☎894-1581

講座・行事名	開催日	時間	定員	費用
①懐かしのうたごえ講座	8/31(月)～10/26(月) 月【全7回】祝日除く	午前10時～正午	20人	4,000円
②脳・体リフレッシュ体操	9/2(水)～10/28(水) 水【全8回】祝日除く	午前10時～11時30分	20人	3,800円
③楽しく学ぶ英会話	8/26(水)～11/4(水) 水【全10回】祝日除く	午後1時30分～3時30分	20人	4,800円
④パンづくり講座	9/3(木)、17(木) 10/1(木)、15(木)	午前10時～午後1時	16人	受講料3,800円 教材費3,000円
⑤あなたのルーツをたどる ～名字・家紋～	9/4(金)～10/9(金) 金【全6回】	午前10時～正午	20人	3,800円

▷対象 15歳以上の方（中学、高校生を除く）

▷申込方法 8月11日(火)から電話で、午前10時30分～午後6時30分に【先着順】

▷費用納入 8月11日(火)～18日(火)の午前10時30分～午後6時30分に納入

厚別区体育館からのお知らせ

【申込先】厚別区体育館（厚別中央2の5）☎892-0362

■2階体育室の利用 8月14日(金)～16日(日)はウレタン塗布を行うため利用できません。

■スポーツ講習会 ※下記の教室以外にもヨガや各種スポーツ（バスケット・卓球など）教室があります。

	講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	対象
半	生活習慣改善体操	10/19	月	午前9時30分～10時45分	15回	20人	9,100円	16歳以上
	あんよんはせよ体操	10/19	月	午後1時30分～3時	15回	20人	9,100円	
	アンチエイジング体操	10/19	月	午前10時30分～正午	15回	30人	7,700円	
	健美操	10/14	水	午前9時30分～10時30分	20回	10人	17,700円	
	背骨コンディショニング	10/9	金	午前11時15分～午後0時45分	20回	20人	12,100円	
年	エンジョイ スイム&ジム 木：体育館、土：プール	10/8	木	午後3時30分～4時30分	40回	10人	21,300円	小学1～3年生
	土		午前9時～10時					
	スイム&ジム（経験者向け） 木：体育館、土：プール	10/8	木	午後4時30分～5時30分	40回	10人	21,300円	
土	午前9時～10時							
三 カ 月	エアロエクササイズ	10/10	土	午後6時5分～7時20分	10回	30人	5,100円	16歳以上
	ピラティス	10/10	土	午後7時30分～8時30分	10回	30人	5,100円	
短 期	学校開放テニス 初心者	9/12	土	午前9時～10時30分	6回	10人	4,500円	小学4～6年生
	学校開放テニス 初級	9/12	土	午前10時30分～正午	6回	10人	4,500円	

▷申込方法 8月20日(木)～29日(土)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 8月31日(月)～9月15日(火)の午前9時～午後8時に納入

▷その他 受講料のほかに施設利用料が必要。受講料の減額制度など詳しくは、お問い合わせください。

広告