

とよひら



編集

豊平区役所総務企画課広聴係

〒062-8612 豊平区平岸 6 条10 丁目

☎822-2400 内線 214・215

FAX 813-3603

とよひら元気印 (第38回)

豊平老人福祉センター・中の島児童会館

たのしくやろうよ夏まつり実行委員会

豊平区中の島



◀準備をする(左から)岩本さん、阿部さん、高橋児童会館館長、岩佐さん、小松さん



▶当日は、多くの人にぎわいました

お祭りを通して、地域の人と交流を深めています

豊平老人福祉センターと中の島児童会館は、併設されているという特色を生かし、炊事遠足などの行事を一緒にしています。中でも、3年前から開催している「たのしくやろうよ夏まつり」では、センターの利用者と児童会館の子どもからなる実行委員会を結成。今年は8月7日に開催して、メンバーは企画から当日の運営までを担いました。

第1回から参加している岩本好雄さんは「子どもたちとアイデアを出し合いながら、準備を進めました」と実行委員会を引っ張ります。ポスターをデザインした中の島小5年の阿部美里さんは「普段触れ合う機会の少ない世代の方と協力して一つのものを作り上げるのは、とても楽しかったです」と笑顔がこぼれます。

当日は、会場を折り紙などで飾り付けたり、複数のコーナーを回った人に手作りジュースを振る舞ったりと、来場者を楽しませる工夫をしました。「手伝ってくれた子どもや来場してくれた方の笑顔を見て、たくさんの元気をもらえました」と岩佐眞智子さんは振り返ります。

この2つの施設は、昨年の開設20周年を機に「あつまーる」という愛称が付けられました。中の島小5年の小松奈保子さんは「お祭りへの参加をきっかけに、地域の人に施設を気軽に利用してもらいたいです。同じ建物にあるという魅力を生かして、楽しく交流していきます」といきいきと話します。今後も多くの人が集まる施設を目指し、来年の実行委員会へ、たすきがつながっていくことでしょう。

豊平区の人口・世帯数			
人口	210,832人	(+ 79)	
男	98,332人	(+ 59)	
女	112,500人	(+ 20)	
世帯数	105,644世帯	(+ 83)	
※(8月1日現在。()内は前月比)			

毎月14日は
とよひらの日

豊平区ホームページ

「夢ひらく花ひらくとよひらく」

<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>

豊平区広報番組「豊平インフォメーション」

FMアップル76.5 MHz

毎週木曜日午後3時～





老人クラブでは、みんなで楽しく、生き生きと活動しています。一緒に楽しみませんか。

豊平区老人クラブ連合会
のしはら きよし
会長 篠原 清

老人クラブ

高齢者の「健康づくり」活動、地域での触れ合いを広げる「友愛」活動、地域を豊かにするための「奉仕」活動の3つを大きな柱として活動しています。

活動の柱

老人クラブとは
おおむね60歳以上の方が会員になることができます。
現在、区内には46の老人クラブがあり、約3千人が会員となっています。クラブの活動日や活動内容などは、各クラブごとに独自に決めています。平均で月2～3回活動をしています。



①「健康づくり」活動
パークゴルフやウォーキングなどの運動を実施しています。また、食事や体づくりに関する研修などを通して、病氣予防や健康維持・増進に取り組んでいます。



②「友愛」活動
歌や踊りなどのサークルや老人ホームの訪問を通じて、高齢者同士の親睦や仲間づくりを進めています。
③「奉仕」活動
子どもたちの交通安全指導や公園清掃ボランティア、植花事業など、地域に貢献するさまざまな活動をしています。

豊平区老人クラブ連合会 演芸大会

日時 9月25日（金）午前10時～
会場 区民センター2階大ホール

今年で35回目を迎える演芸大会です。演目は、合唱や日本舞踊、フラダンスなどさまざま。日ごろの活動の成果を披露する場となっています。元気な高齢者のすばらしい演技をぜひご覧ください。



華麗な踊りを披露

会場に響く
美しい歌声



クラブ間の交流

区内の老人クラブが集った豊平区老人クラブ連合会では、健康づくりなどの研修会、パークゴルフ大会、演芸大会などを実施して、クラブ相互や高齢者の交流を図っています。



老人クラブに入会しませんか！

入会を希望される方は、区役所保健福祉課（☎822-2400内線343）、または、地域のまちづくりセンターにお問い合わせください。後ほど、お近くの老人クラブから連絡いたします。

◎各まちづくりセンター

豊平 811-9435 美園 811-4119 月寒 852-9288
平岸 811-9545 中の島 821-5841 西岡 854-0357
福住 855-6615 東月寒 853-9191 南平岸 814-1440



豊平老人福祉センター
館長 星川 ひとし

さまざまな講座や行事を行っています。ぜひ一度、来てください。

豊平老人福祉センター

老人福祉センターとは

市内にお住まいの60歳以上の方であれば誰でも利用できる施設です。

高齢者の健康増進、教養の向上などを目的として、教養講座や行事などを開催したり、高齢者の相談に応じたりしています。

教養講座

体操や踊り、合唱、書道など、さまざまな教養講座を開催しています。受講料は無料です。

講座には、いつでも自由に参加できる自由参加講座と、4月からの1年間を期間とする定員制講座



リズム体操

リズム体操（水曜日開催）

一緒に楽しみましょう!!



「いつも、みんなで楽しんでいます。健康づくりにも役立っていて、参加してからは、体が軽くなった気がします。新しい友達も、たくさんできました。あなたも参加してみませんか！」

講座	曜日	回数	活動時間
スポーツダンス	月	月3回	午前10時～正午
カラオケ	火	月3回	午後1時～3時
リズム体操	水	月3回	午後1時～3時
健康体操	木	月3回	午前10時～正午
日本舞踊	木	月3回	午後1時～3時
詩吟	金	月3回	午後1時～3時

◎自由参加講座
座があります。

◎定員制講座

書道、絵手紙、囲碁、ペン習字、やさしい英会話、合唱、木彫、皮革の講座があります。募集は毎年2月に行っています。広報さっぽろでもお知らせします。



健康体操

さまざまな相談をお受けします

健康や生活に関することなど、高齢者のさまざまな相談に、いつでも応じています。

また、毎月第2木曜日には、カウンセラーによる「なんでも相談」を行っています。

カウンセラーとの相談をご希望の場合は、事前の申し込みが必要です。

◎札幌市豊平老人福祉センター

【住所】豊平区中の島
2条3丁目8-1

【電話】811-5201

【開館時間】午前9時～午後5時

【休館日】第1土曜日、祝・休日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)

【交通機関】地下鉄南北線「中の島駅」下車徒歩8分、じょうてつバス「中の島1条4丁目」下車徒歩3分



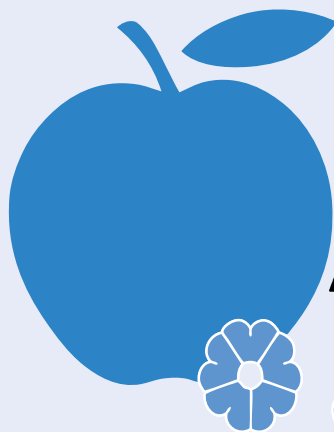
今年も健康フェスタを開催します!

身長や体重、血圧のほかに、メタボリックシンドロームかどうかを判定する血管年齢測定を実施します。その結果をもとに健康相談を行います。また、介護予防体操などのトレーニングも行います。

今年は10月に実施を予定しています。開催日時などの詳細については、広報さっぽろでもお知らせします。

また、地域の会館や老人クラブなどでも「出前健康フェスタ」を実施する予定です。詳しくは左記へお問い合わせください。





とよひら 元気大作戦!! 月間

このロゴは、札幌市立平岸高校1年松本あかねさんの作品です。

イベント 情報

9月と10月は「とよひら元気大作戦!! 月間」です。
期間中、地域と協働で行う楽しいイベントが盛りたくさん!
ぜひ参加して元気になりましょう!!

9/14(月)
9/16(水)・9/30(水)
10/7(水)

区役所食堂 ヘルシー定食

区役所食堂で、主食、主菜、副菜がバランスよくそろった「ヘルシー定食」を販売します。

「とよひらの日」の9月14日(月)は限定15食、その他の日は限定25食です。

詳細 保健センター健康・子ども課
健やか推進係 内線526



9/14のメニュー
「羊肉のカツレツ」

9/19
(土)

月寒地区 親子ふれあいコンサート

地域の小・中学校、高校の合唱部や吹奏楽部などの児童生徒が、演奏や合唱を披露します。

時間 午後2時～4時15分。
会場 月寒公民館(月寒中央通7丁目)。

詳細 月寒まちづくりセンター ☎852-9288



9/23
(祝)

美園リンゴまつり

ゲームコーナーやリンゴにちなんだ出店、地域の名物料理「みその鍋」の店もあります。

時間 午前10時～午後3時。

会場 美園中央公園(美園6条5丁目)。

詳細 美園まちづくりセンター ☎811-4119

9/30
(水)

交通安全街頭啓発

9月21日～30日の「秋の交通安全市民総ぐるみ運動」に合わせて、区内各地で交通安全街頭啓発を行います。

詳細 区交通安全運動推進委員会事務局
内線254



9/30
(水)

健康フェア豊平 2009

健康づくり講演会、
血圧測定や医療について
の相談コーナー、食
生活改善展などを行います。

時間 午前10時～午後
0時45分。

会場 区民センター2階大ホール。



ウォーキングのご案内

①ウォーキングと②ノルディックウォーキングを行います。事前の申し込みが必要です。

時間 午前9時30分集合(受付は午前9時開始)。

コース ①アンパン道路と月寒公園を通る約5キロメートル。②月寒公園内を歩く約3キロメートル。

集合 ①つきさっぷ中央公園(月寒中央通7丁目) ②区民センター2階大ホール。

定員・費用 ①100人。②30人。いずれも無料。

申込 9月14日(月)～25日(金)に札幌市コールセンター ☎222-4894までお申し込みください。先着順。

詳細 保健センター健康・子ども課 内線521

10/8
(木)

とよひら ロビーコンサート

毎年大好評の「月寒
高校マンドリン部」の
マンドリン演奏をお楽
しみてください。

時間 午後0時20分～
(30分程度)。

会場 区民センター1階ロビー。

詳細 区役所地域振興課 内線203



10/12
(祝)

羊ヶ丘フットパス 2009

札幌国際大学と協働でウォーキングを行います。歩き方などの説明を受けながら、一緒に歩きます。

時間 午前9時集合。

コース 福住や羊ヶ丘を巡る約4キロメートル。その後、西岡水源池まで歩く合計約8キロメートルのコースもあります。

集合 福住地区会館(福住1条4丁目)。

定員・費用 120人。無料。

申込 9月11日(金)～30日(水)の午前9時～午後5時に下記へ電話か直接窓口で。先着順。

詳細 福住まちづくりセンター ☎855-6615

イベントは追加・変更になることがあります。イベントの写真は昨年の様子などです。

区内の主な施設

豊平区役所	☎822-2400
〒062-8612 平岸6条10丁目	
豊平保健センター	☎822-2400
〒062-8612 平岸6条10丁目	
豊平区民センター	☎812-7181
〒062-8612 平岸6条10丁目	
豊平区土木センター	
維持管理課	☎851-1681
管理担当	☎859-3800
〒062-0033 西岡3条1丁目	
豊平区体育館	☎855-0791
〒062-0052 月寒東2条20丁目	
月寒公民館	☎851-0482
〒062-0020 月寒中央通7丁目	
豊平清掃事務所	☎581-9153
〒062-0039 西岡520番地	
豊平消防署	☎852-2100
〒062-0051 月寒東1条8丁目	
西岡図書館	☎852-8111
〒062-0033 西岡3条6丁目	
西岡福祉地区センター	☎852-4687
〒062-0034 西岡4条9丁目	
東月寒地区センター	☎853-2011
〒062-0053 月寒東3条18丁目	
豊平老人福祉センター	☎811-5201
〒062-0922 中の島2条3丁目	
豊平区保育・子育て支援センター (ちあふる・とよひら)	☎851-2510
〒062-0051 月寒東1条4丁目	

福祉除雪協力員の募集

冬期間、自力での除雪が困難な高齢の方、障がいのある方などの生活を支援するため、玄関先の除雪を行う「福祉除雪」に協力してくださる、区内所在の地域協力員(個人・企業など)を募集します。

なお、福祉除雪利用の申し込みについては、本誌全市版26ページをご覧ください。
除雪期間 12月1日(火)～来年3月25日(木)。

内容 道路に面した出入口部分を約1・5メートル、敷地内については、玄関先までの通路部分を約80センチメートルの幅で除雪します(排雪や屋根の雪下ろし、車庫前の除雪は行いません)。



工事のため区役所・区民センター・保健センターの駐車場が狭くなっています。大変込み合いますので公共交通機関をご利用ください



認知症と向き合う
フォーラム

「認知症の理解と地域の役割」早期発見から周辺症状(BPSD)まで」

日時 9月16日(水)午後6時30分～8時30分。

会場 道立総合体育センター「きたえーる」(豊平5-11)。

ちあふる・とよひら
子育て講座

講師 高橋智氏(岩手医科大学神経内科・老年科准教授)。
定員・費用 250人。無料。
参加方法 当日、直接会場にお越しください。先着順。
詳細 区役所保健福祉課保健支援係 内線348

①フォトスタンドをつくる
日時 9月30日(水)午前10時～11時30分。

対象 就学前のお子さん
定員・費用 10組。無料。



リフォームを安心して
頼むためのセミナー

安心して住宅のリフォームを頼める仕組みを紹介します。
日時 9月26日(土)午後1時30分～3時30分。

会場 地域交流サロン「ぴらけし」(平岸3-13)。
対象 区内にお住まいの方。

西岡図書館から

定員・費用 40人。無料。
申込 9月23日(祝)までに左記へ電話でお申し込みください。定員を超えた場合は抽選となります。9月24日(木)までに連絡がなければ受講決定です。
詳細 札幌市コールセンター(22) 4894

国民健康保険料の
夜間納付相談

日時 9月29日(火)、30日(水)のいずれも午後7時30分まで。
会場 区役所1階保険年金課。
詳細 区役所保険年金課収納係・二係 内線408・424

市税の夜間納付相談

日時 毎週木曜日、午後8時まで。
会場 区役所2階納税課。
詳細 区役所納税課 内線279

おしゃべり DE リフレッシュ！

おしゃべりいっぱい、笑顔満載。子育てに限らず、日ごろ思っていることを気軽に話してみませんか。
日時 10月7日(水)、8日(木)のいずれも午後2時～3時30分(2日間1コース)。
会場 区役所2階D会議室。
対象 就学前のお子さんの保護者。託児有。年度中は、お一人1回のみ参加できます。
定員・費用 10人。無料。
申込 9月14日(月)から、午前9時～午後5時に下記へ電話でお申し込みください。
先着順。
詳細 区役所健康・子ども課子育て支援係 内線572



ポリオワクチン服用のお知らせ

実施日のうち、ご都合の良い日にワクチンを服用してください。地区別の指定日はありません。
 ポリオワクチンを受ける前の注意などについては、本誌全市版25ページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

実施日	受付時間	実施会場
10/5(月)、13(火)、14(水)、22(木)、27(火)、29(木)、30(金)	午後1時30分～3時	保健センター(平岸6条10丁目)
10/23(金)、26(月)	午前9時30分～11時	

※前半の日程は込み合うことが予想されますのでご注意ください。
 ※工事のため駐車場が狭くなっています。大変混雑しますので公共交通機関をご利用ください。
詳細 保健センター健康・子ども課保健予防係 内線502・503

内臓脂肪撃退塾

日時 ①10月22日(木)、②29日(木)のいずれも午前10時～11時50分(2日間1コース)。
会場 ①保健センター2階講堂、②保健センター2階講堂と月寒公園(雨天の場合は講堂のみ)。
内容 ①メタボチェック、食事バランスチェック、お口の健康チェック。②ノルディックウォーキング体験。
対象 区内にお住まいの40～64歳で、医師により運動制限をされていない方。
定員・費用 30人。無料。
申込 9月11日(金)～10月16日(金)の午前9時～午後5時に下記へ電話で。先着順。
その他 ②は水分補給用の飲み物を持参のうえ、運動に適した服装と運動靴でお越しください(ボールはお貸しします)。
詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527・500



福祉相談のご案内

下表のとおり、市から委託を受けた在宅相談員が、心身に障がいのある方の相談に応じています。
 お気軽にご相談ください。

区分	氏名	連絡先	住所	区分	氏名	連絡先	住所
身体障がい	あおかわ 虹川 浩一	☎823-2773	平岸4条5丁目	身体障がい	かわむら 川村 順一	☎831-9062	豊平5条6丁目
	さとう かつひろ	☎854-6808	月寒西3条7丁目		すがわら かずえ	☎851-5605	月寒東1条7丁目
	佐藤 捷洋	☎841-9606	平岸3条14丁目		菅原 一江	☎836-1147	月寒東2条3丁目
	こや 京子	☎855-5850	福住3条3丁目	知的障がい	三上 禎文	☎841-8450	平岸4条13丁目
	まつの まさかつ	☎853-4596	月寒東1条16丁目		伊藤 けいこ	☎855-3958	月寒東2条19丁目
	やまぎし とよこ	☎821-2843	豊平4条3丁目		小野寺 千代子		
	山岸 豊子						
	まつだ 幸治						

詳細 区役所保健福祉課福祉支援係 内線328



住民集団健康診査（予約不要）

11月まで、各地区の会館などで実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地 区	実 施 日	受 付 時 間	実 施 会 場	所 在 地
月 寒	9/15(火)	午後 1 時30分～ 3 時	月寒 5 区会館	月寒東 1-10-4-100
東月寒	9/15(火)、16(水)	午前 9 時～11時	東月寒白樺会館	月寒東 4-18-7-6
	9/30(水)	午前 9 時30分～11時	東月寒会館	月寒東 2-19-4-11
中の島	9/30(水)	午後 1 時30分～ 3 時	中の島会館	中の島 1-4-9-4
美 園	10/7(水)	午前 9 時30分～11時	美園会館	美 園 6-5-4-1
豊 平	10/7(水)	午後 1 時30分～ 3 時	豊平橋南集会所	豊 平 5-2-1-1

特 定 健康診査

40～74歳が対象。※受診券と健康保険証をお持ちください。
①基本項目 問診・身体計測（身長・体重・腹囲）・診察・血液検査（脂質・血糖・肝機能など）・尿検査・血圧測定。※血液検査のため、前日はアルコールを取らず、健診当日は直近の食事をせずに受診してください。水は飲んで構いません。
②詳細項目 心電図・眼底検査・貧血検査。※前年度の健診結果などが一定の条件に該当し、さらに医師が必要と認めた方が対象となります。

	費 用 な ど
札幌市国保の方	①は 600 円、②の心電図・眼底検査は各 200 円、貧血検査は無料。なお、市民税非課税世帯の方は①、②とも無料（受診券の自己負担額に 0 円と記載）。
札幌市国保以外の方	受診が可能であるかや、自己負担の金額については、加入している健康保険機関（保険者）にご確認ください。

※生活保護を受けている方は無料（受給証明が必要）。

後期高齢者 健康診査

75歳以上が対象。※受診券と後期高齢者保険証をお持ちください。
特定健康診査の①（腹囲を除く）のみ受診でき 400 円。なお、市民税非課税世帯の方は無料（受診券の自己負担額に 0 円と記載）。生活保護を受けている方は無料（受給証明が必要）。

X線健診

40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。無料。

健康相談

40歳未満が対象。尿検査・血圧測定のみ。無料。

肝炎ウイルス検査

今年度限り年齢を問わず、無料で受けられます。ただし、すでに肝炎ウイルス検査済み、肝炎を治療中あるいは採血不能の方は除きます。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

じどうかいかんだより

平 岸 平岸 3 - 9 - 15 - 22 8 (ば) トロール〜地域清掃活動〜 9月30日 (水) 午後 4 時 (小 1 〜)	☎812-2493	西 岡 西岡 3 - 6 - 6 - 1 みずえさんのへや〜絵本のよみきかせ〜 9月29日 (火) 午後 3 時30分 (幼児〜)	☎852-8113
美 園 美園 6 - 5 - 4 - 1 敬老の日記念行事 9月18日 (金) 午後 4 時 (幼児〜・100人・申込)	☎824-5440	東 月 寒 月寒東 3 - 16 - 13 - 28 こま検定 9月16日 (水) 午後 3 時30分 (小学生)	☎853-9741
豊 平 豊平 6 - 7 - 1 - 12 ドッジボールクラブ 毎週火曜日 (9/22を除く) 午後 4 時30分 (小2〜6・申込)	☎811-1376	あやめ野 月寒東 4 - 10 - 6 - 10 絵本と紙芝居の時間 9月30日 (水) 午後 4 時45分 (幼児〜)	☎857-5862
中 の 島 中の島 2 - 3 - 8 - 1 おはなしの会「にじのはし」による読み聞かせ 9月11日 (金) 午後 3 時30分 (幼児〜・申込)	☎811-5215	月 寒 月寒西 1 - 6 - 3 - 21 ムーンくんのおはなしタイム 9月16日 (水) 午後 3 時 (来館者全員)	☎851-6433
天 神 山 平岸 1 - 19 - 2 - 55 天神山お掃除部隊 9月18日 (金) 午後 3 時30分 (幼児〜・申込)	☎816-0388	西岡高台 西岡 4 - 11 - 4 - 22 ちびっこマーケット 9月12日 (土) 午前 10 時30分 (幼児〜)	☎581-5394
福 住 福住 1 - 1 - 5 - 5 だいすき！スポーツ〜おこなわとび〜 9月29日 (火)・30日 (水) 午後 3 時30分 (小 1 〜)	☎855-0350	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※()内の「申込」は事前の申し込みが必要です。詳細は各児童会館へ。	

ボランティアによる絵本の読み聞かせ

親子で楽しい時間を過ごしませんか。
日時 9月27日(日)午前10時～10時30分。 会場 月寒公民館 2階和室B。
対象 2歳から小学1年生までのお子さんと保護者。 定員・費用 12組。無料。
申込 9月11日(金)～25日(金)の午前9時から午後5時までに、下記へ電話か直接窓口でお申し込みください。先着順。
詳細 月寒公民館 ☎851-0482



各種講座のお知らせ

	講座名	曜日	開講日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
区民センター (812)7181	①家庭料理講座 (全3回)	水	10/7～21 午前10時～午後0時30分	20人	2,000円 (1,800円)	対象 市内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①、②は9/14(月)～20(日)、③は9/11(金)～15(火)の午前9時～午後7時に電話か直接窓口で。①、②は先着順。③は定員を超えた場合は9/16(水)午前10時から公開抽選。結果は当選者・補欠者のみ電話で連絡します。 受講料・教材費 ①、②は申込期間中、③は受講決定後から9/24(木)までの午前9時～午後7時に窓口で納入。 会場 区民センター。ただし、②は旭山記念公園など。現地集合・解散。
	②自然ウォッチング・後期 (全4回)	金	9/25～10/16 午前10時～正午	15人	2,300円	
	③初級英会話 (日常会話編) (全8回)	金	10/2～11/20 午前10時～正午	20人	3,900円	
西岡福祉地区センター (852)4687	パソコン講座 (エクセル) (全8回)	月・水・金	10/14～30 午後6時～8時	20人	4,600円 (1,000円)	対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 10/9(金)の午前10時～10時20分に直接窓口で(電話不可)。定員を超えた場合は抽選。 受講料・教材費 受講料は受講決定後窓口へ、教材費は受講初日に講師へ直接納入。 会場 西岡福祉地区センター。

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。
※納入された受講料は、原則としてお返しできません。

豊平区体育館だより

対象	種目	曜日	開講期間	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
中級レベルまで (年齢は問いません)	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火・水	10/6～28 (21日は除く) (1回完結)	午後4時10分～5時	1	①1 ②2～4	①3,100 ②4,000
あらゆるレベルの方 (年齢は問いません)	①マンツーマンテニス ②プライベートテニス	木	10/1 (1回完結)	午前11時10分～11時55分 または正午～午後0時45分	1	①1 ②2～4	①3,100 ②4,000
			10/15～29 (1回完結)	午後0時10分～0時55分			
16歳以上 中級レベル以上	テニスクリニック ～レシーブ～		10/15～29	午前11時5分 ～午後0時5分	3	10	1,800 (1,400)
16歳以上	インドアゴルフ	金	10/23 ～3/19	午後1時～2時30分または 午後2時40分～4時10分	16	26	14,400 (11,500)
6歳までの 未就学児と保護者	ママヨガ		10/2 ～12/11	午後1時～2時10分	8	10組	7,700

申込 9/11(金)～19(土)の午前9時～午後8時に、電話か直接窓口でお申し込みください。

抽選 9/20(日)の午後2時から。

受講料納入期間 9/22(休)～30(水)(ただし、インドアゴルフは10/16(金)まで)の午前9時～午後8時。

○そば打ち体験

日時 ①9/18(金)、②10/4(日)のいずれも午前10時～11時30分。1回完結。 **対象** 16歳以上。

定員 各10人。 **受講料** 1,900円(1,700円)。

申込 ①は9/11(金)～15(火)、②は9/11(金)～29(火)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口でお申し込みください。 **抽選** ①は9/16(水)、②は9/30(水)の午後2時から。

受講料納入期間 抽選日の翌日から受講日当日の開始時間前まで。

<共通事項>※9/28(月)は施設整備日のためお休みです。

※受講料の()内の金額は、65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方も含む)および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。

※受講料のほか、入館ごとに施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。

※体育館で開催される行事の都合などにより、種目によっては休講する週があります。

詳細 豊平区体育館 ☎855-0791