

ちあふる・ていねから

手稲区保育・子育て支援センター
手稲本町3条2丁目 ☎681-3162

◆子育て講座◆

| 区分 | 講座名 | 日時 | 定員 |
|----|----------------|-------------------------|-------|
| ① | 親子で楽しむ人形劇 | 12月5日(土) 午前10時～11時 | 先着50組 |
| ② | 絵本大好き! | 12月10日(木) 午後1時30分～2時 | 先着10人 |
| ③ | 元気の出るごはんPart 2 | 12月15日(火) 午後1時30分～2時 | 先着10人 |

場所 同センター。
対象 ①就学前のお子さんとその保護者、②・③就学前のお子さんを持つ保護者。
費用 無料。
申込 11月16日(月)(午前9時～午後5時)から電話か窓口で申し込み(日曜・祝日除く)。

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

| 対象 | 講習名 | 定員 | 回数 | 曜日 | 期間 | 時間 | 受講料 (65歳以上) |
|----|---------------------|-----|----|----|------------------|---------------------------------|---------------------|
| ① | 背骨・骨盤体操 | 30 | 10 | 月 | 12月21日 ～3月29日 | 午後1時10分 ～2時10分 | 5,100円 (4,100円) |
| | | 18 | 12 | 木 | 12月3日 ～3月18日 | 午前9時～10時 午前10時15分 ～11時15分 | 7,700円 (6,100円) |
| | テニス・初級 | | 10 | 月 | 12月7日 ～3月15日 | 午前9時 ～10時30分 | 7,400円 (6,000円) |
| | テニス・初中級 | | 10 | 水 | 12月9日 ～3月24日 | 午前10時40分 ～午後0時30分 | 12,400円 (9,900円) |
| | テニス・中級 | | 14 | 金 | 12月4日 ～3月12日 | | |
| | 太極拳(12・24式) | | 15 | 火 | 12月8日 ～3月30日 | 午後1時30分 ～3時30分 | 7,700円 (6,200円) |
| | ヒーリング アンチエイジングヨガ | 30 | 10 | 木 | 12月17日 ～3月18日 | 午後1時 ～2時30分 | 5,100円 (4,100円) |
| | エアロビクスPLUS | | 8 | | 1月18日 ～3月29日 | 午後6時30分 ～8時 | 4,100円 (3,300円) |
| ② | レディースバスケット | 20 | 10 | 月 | 12月7日 ～3月15日 | 午前10時45分 ～午後0時45分 | 6,100円 |
| ③ | ソフトママビクス | 30組 | 8 | | 1月18日 ～3月29日 | 午前9時 ～10時10分 | 4,100円 |

対象 ①16歳以上、②16歳～59歳、③18歳以上の女性(幼児と同伴可)。
申込 11月11日(水)～17日(火)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、11月19日(木)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 11月19日(木)～26日(木)までに同体育館に来館し納入。
※ 定員に満たない場合には、中止することがあります。
※ 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。
※ 「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。
※ その他、フラワーアレンジメント、卓球、テニス講習会、ジュニア、フィットネス講習会も募集していますので、電話でお問い合わせください。

国保からのお知らせ

◆忘れていませんか

平成21年度国民健康保険料の第5期納付期限が過ぎています。お忘れの方はお早めに納付してください。

また、病気や失業などで保険料の納付が困難な方はご相談ください。

夜間相談日 11月24日(火)、26日(木)

の午後8時まで。
場所 区役所2階②番窓口
(前田1条11丁目)。
〔詳細〕 保険年金課収納係
☎(681)2400内線394・395

ドメスティックバイオレンス(DV)根絶に向けて

毎年11月12日～25日は、女性に対する暴力をなくす運動期間です。手稲区と地域で男女共同参画を推進している市民

グループ「ジェンダーフリーていね」が、次の活動を行います。

◆DV学習会

テーマ DVのない地域を。
講師 近藤恵子氏(NPO法人「女のスペース・おん」代表理事)。
日時 11月13日(金)午後6時30分～8時30分。
場所 区民センター2階第1・2会議室(前田1条11丁目)。

1・2会議室(前田1条11丁目)

目)。
定員 先着60人。
費用 無料。
申込 当日、直接会場へお越しください。

◆DVパネル展

期間 11月21日(土)～30日(月)。
場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。
〔詳細〕 地域振興課地域活動担当
☎(681)2400内線255