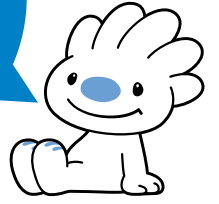


手稲区からの お知らせ

6月11日～7月10日
の区内の情報です



区民センターから

◆手稲山ウォーキング

日時 7月4日(日)午前8時45分
分区分センター1階ロビー集合、午後2時同センター解散予定。

対象 区内在住の健康に自信のある方(中学生以下は保護者同伴)。

コース 区民センター～手稲山山ろく駅広場～手稲山山頂区民センター～手稲山山ろく駅広場間は、往復貸切バスを使用。

定員 120人(多数時抽選)。

費用 無料。

申込 往復はがきに参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号と、返信用あて先を記入し、〒006・0811 手稲区前

田1条11丁目 手稲区民センター「手稲山ウォーキング」係までお送りください。6月14日(月)必着。



◆体にやさしいウォーキング講座

内容 新しい歩き方を身に付け、健康な体づくりに役立てましょう。ウォーキングのためのストレッチも学びます。

日時 7月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)の午前10時～正午。

場所 同センター2階区民ホールほか。

対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中高生除く)。

定員 先着20人。

費用 2千500円。

持ち物 飲み物、フェイスタオル、バスタオル(ヨガマット)、上靴。

申込 6月14日(月)から電話か窓口で申し込み。費用は6月18日(金)から21日(月)に同センター窓口で納入。

※受付時間は午前9時～午後7時。

◆手稲区民ダンスの集い
日時 6月18日(金)午後1時30

分～3時30分。
場所 同センター2階区民ホール。

費用 300円(当日納入)。
持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆ボランティアを始めるきっかけ～ボランティア活動に対する基本的な知識と理解を深めます～

日時 6月29日(火)午後1時30分～3時30分。

場所 同センター3階視聴覚室。

対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中高生除く)。

定員 先着40人。

費用 無料。

持ち物 筆記用具。

申込 6月11日(金)から電話か窓口で申し込み。

※受付時間は午前9時～午後7時。

(申込先・詳細) 区民センター(前田1条11丁目)
☎(081)5121

◆かんたん浴衣着付け教室



星置地区 センターから

内容 初めての方でもスッキリと着られるようになります。
日時 ①6月19日(土)、②6月26日(土)の午前10時～正午。

場所 ①同センター集會室、②同センター和室。

対象 区内在住の中学生以上の方。

定員 各先着20人。

費用 1回300円(当日納入)。

持ち物 浴衣、半幅帯、腰ひも、帯板など。

申込 6月11日(金)午前9時から電話か窓口で申し込み。

◆パソコンワード初級応用編

内容 図形操作を中心として、案内状や招待状など日常生活で役立つ文章の基礎を学びます(全5回)。

日時 6月28日(月)～7月2日(金)①午前10時～正午、②午後2時～4時。

場所 同センター研修室。

対象 区内在住の方。

定員 各先着18人。

費用 4千500円(教材費込み、開講日納入)。

持ち物 筆記用具。

申込 6月15日(火)午前9時から電話で申し込み。

◆楽しく歌って 心も身体も若返り

内容 脳の活性化、ストレス解消、呼吸法など全身の健康づくり。
日時 7月2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)の午前10時～11時30分。
場所 同センター和室。
対象 区内在住の方。
定員 先着12人。
費用 2千円(開講日納入)。
申込 6月23日(水)午前9時から電話か窓口で申し込み。
(申込先・詳細) 星置地区センター(星置2条3丁目)
☎(095)32220

星観緑地からの お知らせ

星観緑地の夏のシンボル花「タチアオイ」の苗をみんなで植えよう!花や緑が好きな方、公園管理に関心のある方、お子さんも大歓迎です。
日時 6月20日(日)午前10時～正午(小雨決行)。

場所 星観緑地休憩所(手稲星置20番地)。

持ち物 小さいスコップ(ゴミ手袋は用意致します)。

費用 無料。

申込 6月19日(土)までに電話で申し込み。

※受付 午前9時～午後5時
(申込先・詳細) 星観緑地指定管理者ほしみパークプロジェクト
☎(086)0680

