

区分	講座名等	日時	定員	費用
①	「足もみ健康法」 身体の各器官を刺激し、身体改善をします 誰でも楽しくできる足もみ健康法です	8月23日(月)～9月13日(月)の 毎週月曜日 午前10時～正午(全4回)	先着 18人	1,800円 (開講日納入)
②	夏の和菓子づくり しそ巻きもち、桃の形のういろもち (託児があります)	8月23日(月) 午前10時～正午	先着 12人	900円 (材料費込) (当日納入)
③	大浜みやこかぼちゃ料理教室 かぼちゃのキッシュ、かぼちゃの冷スープ、 かぼちゃのチーズケーキ(託児があります)	9月13日(月) 午前10時～午後1時	先着 14人	1,200円 (材料費込) (当日納入)
④	わくわく科学教室 仮説実験授業「不思議な?石・石灰石」	9月11日(土) 午後1時～4時30分	先着 16人	500円 (当日納入)
⑤	ちびっこダンス教室	9月7日(火)～28日(火)の毎週 火曜日(全4回) 午後3時30分～4時15分	先着 12人	1,400円 (開講日納入)
⑥	ジュニアヒップホップダンス教室	9月7日(火)～28日(火)の毎週 火曜日(全4回) 午後4時30分～5時30分	先着 12人	1,500円 (開講日納入)
⑦	ダンスの集い	9月7日(火)午後1時～3時	なし	300円 (当日納入)

**場 所** ①同センター集会室、②③同センター研修室、④同センター2階エンデバー、⑤⑥⑦同センター体育室。

**対 象** ①②③⑦区内在住の方、④⑥小学生、⑤4～6歳児(保護者同伴可)。

**持ち物** ①動きやすい服装、飲み物 ②③エプロン、三角巾、手ふきタオル ④筆記用具 ⑤⑥運動靴、動きやすい服装、飲み物 ⑦ダンスシューズ、ヒールキャップ。

**申 込** ①②8月11日(水)、③8月31日(火)、④9月2日(木)、⑤⑥8月24日(火)から電話か窓口で申し込み(受付開始は午前9時から)。⑦当日直接会場へ。

## 手稲区スポーツ・レクリエーション祭2010 ～来て!見て!探して!「わたしのスポーツ」～

《詳細》地域振興課地域活動担当  
☎681-2400(内線255)

子どもから高齢者までの幅広い世代が、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しめる「スポーツ・レクリエーション祭(愛称スポ・レク)」に参加してみませんか?

**種 目** バスケットシュート、フロアカーリング、ストラックアウト、  
スナッグゴルフ、キンボール、体力測定、スピードガンほか。  
※種目は変更になる場合があります。

**日 時** 9月5日(日)午前9時30分～午後3時。

**場 所** 手稲区体育館(曙2条1丁目)。

**費 用** 無料。

**持ち物** 上靴と外靴用の靴袋。

**申 込** 当日、直接会場へお越しください。



▲キンボールの様子