



9月は食生活改善普及運動月間です。区役所食堂ではヘルシー定食を毎週水曜日に販売します(1食550円・限定20食)



子育て講座「知って安心応急手当」

家庭などで身近に起こる事故からお子さんを
守るため、いざというときの対処法などを、消
防署の救急隊員から、実技を交えて学びませ
んか。

日時 9月28日(火)午後2時～3時30分。
会場 区民センター2階和室「ライラック」。
対象 区内にお住まいの就学前のお子さん
と保護者。託児あり。
定員・費用 20人。無料。
申込 9月13日(月)から、
午前9時～午後5時に下
記へ電話で。先着順。
詳細 保健センター健康・子
ども課子育て支援
係 内線572



3歳児ママの食育料理講習会

お子さんが健やかに成長するために、どんな食事が
望ましいか、実際に調理をしながら一緒に考えて
みませんか。

日時 9月30日(木)午前9時30分～正午。
会場 区民センター2階料理実習室。
対象 区内にお住まいの3歳児の母親。託児あり。
持ち物 エプロン、三角巾(頭を覆うバンダナなど)、
食器用ふきん1枚、筆記用具。
定員・費用 12人。無料。
申込 9月14日(火)～17日(金)の
午前9時～午後5時に下記へ
電話で。先着順。
詳細 保健センター健康・子
ども課健やか推進係
内線524・526



吉田川公園野球場の利用について

吉田川公園野球場(月寒東3-19)は、ファウルボールの飛び出しが多発しているため、今シーズン限りで有料施設としての利用を中止することとしました。平成23年4月からは無料の多目的広場に変更し、大人の野球利用はできなくなります。ご理解とご協力をお願いいたします。

詳細 豊平区土木センター維持管理課 ☎851-1681

豊平区体育館だより

平成22年9月下旬から約3カ月にわたって開かれる教室のご案内です。日程、定員、回数、受講料などの詳細につきましては、豊平区体育館にお問い合わせください。

対象	種目	曜日	時間	対象	種目	曜日	時間	
16歳以上	ビューティーヨガ	火	午前9時30分～11時	16歳以上	テニス入門	木	午前9時～11時	
	ヨガ	水	午前10時～11時30分		テニス初級	水	午後1時～3時	
	生活習慣病予防体操		午前9時20分～10時50分		テニス中級	火	午後3時～5時	
	フラダンス		午前11時～午後0時15分			水	午後1時～3時	
	いきいき体づくり体操	午前10時～11時30分	木		テニス中級	火	午後3時～5時	
	入門太極拳	午前11時～午後0時30分				木	午後1時～3時	
	ピラティス	木	午前9時30分～10時40分		① ママヨガ	金	午後1時～2時10分	
	ナイトピラティス	金	午後7時30分～8時40分		② ジュニアフットサル	木	午後5時～6時	
	リラックスヨガ		午前10時～11時30分		ジュニアショートテニス	月	午後4時～5時	
	懐メロ体操		午前9時20分～10時50分		③ ジュニアテニス(硬式)	月・金	午後5時～6時	
	ずぼら健康体操	午前11時10分～午後0時40分	火		④ Jr. Hip Hop(初級)	水	午後4時40分～5時50分	
	バドミントン初級	火			⑤ Kids Hip Hop(入門)		⑥	午後2時15分～3時15分
	バドミントン中級				午前10時～正午		⑦ げんきキッズ	火
	卓球入門		木		午後1時～3時	⑧	午後4時15分～5時15分	
	卓球初級	卓球中級						

①は0～6歳の未就学児と保護者、②は小1～6、③は小1～6で1年以上経験者、④は小2～中3、⑤は5歳～小2、⑥は年少(平成18年4月2日～19年4月1日生)、⑦は年中・年長(平成16年4月2日～18年4月1日生)、⑧は小1～2。

◎10月のスポーツ教室

- ①マンツーマン卓球・プライベート卓球(年齢・レベル不問、10/5～27の火・水曜日、1回完結)。
- ②マンツーマンテニス・プライベートテニス(年齢・レベル不問、10/14・21・28の木曜日、1回完結)。
- ③テニスクリニック～フォアハンドストローク～(16歳以上、初級レベル以上、10/14・21・28の木曜日、全3回)。

申込 9/11(土)～18(土)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口で。 **抽選** 9/19(日)の午後2時から。

対象	内容	曜日	開講日	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
16歳以上	そば打ち体験教室	金	9/24	午前10時～午後0時30分	1	6	2,300(2,000)

申込 9/11(土)～21(火)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口で。なお、お申し込み後のキャンセルは9/22(水)の午後8時までにご連絡ください。 **抽選** 9/22(水)の午後2時から。
※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。

<共通事項>

※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。
詳細 豊平区体育館 ☎855-0791