

ていね

「ていねっていいね」
みなさんと一緒につくる

TEINE



人口と世帯数は、国勢調査実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。



▲「ふらっとホーム2010 in 手稲」が手稲コミュニティセンター（手稲本町3条1丁目）で開かれ、区内在住の9人が上田文雄（うへだふみお）市長とまちづくりに関する意見交換を行いました（10月2日）。



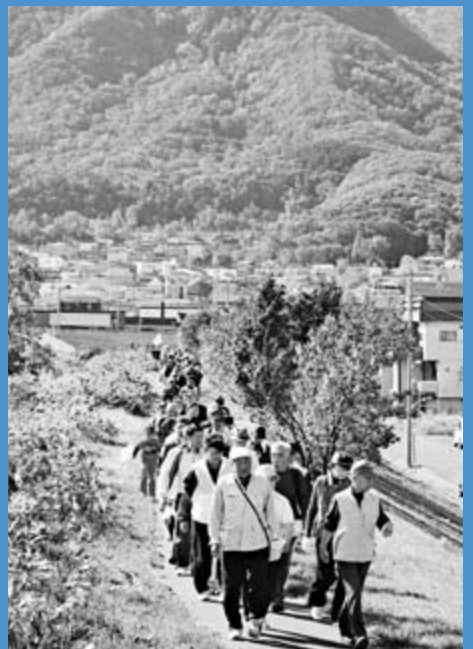
▲小樽市、石狩市、手稲区の「3市合同交通安全街頭啓発」が国道337号（石狩市新港中央1丁目交差点付近）で行われ、3市の町内会や交通安全団体、警察署などから約300人が参加しました（9月30日）。



▲手稲本町商店街振興組合の主催で「がる川どじょうまつり」が開催され、たくさんの子どもたちがどじょうつかみに挑戦しました（9月20日）。



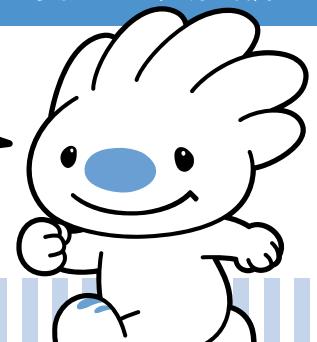
▲小学生の夢アイデア作品表彰式、受賞者を対象とした手稲タンケンツアー（右）が開催され、参加者が道工大などを見学しました（10月3日）。



▲「中の川桜づつみを歩く会」が開催され、約290人が参加しました（10月11日）。

編集 手稲区役所総務企画課広聴係 〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目
Tel: 681-2400（内線224） Fax: 681-6639
ホームページ「ていねっていいね」 <http://www.city.sapporo.jp/teine/>

手稲区マスコットキャラクター ていぬ



地域包括支援センター …ってどんなところ？

地域包括支援センターは、平成18年4月の介護保険制度改正に伴い、地域の介護予防の拠点として札幌市が業務を委託した機関です。同センターは、高齢者の方々が住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けていけるように、専門の資格を持った人たちが皆さんのさまざまな相談に分かりやすく応えたり、活動を支えるなど、地域の介護予防に取り組んでいます。

「主任ケアマネジャー」「社会福祉士」「保健師・看護師」が協力して対応します

① 自立した生活を支援します！

《介護が必要となるおそれのある方（特定高齢者）の支援》

最近、足腰が弱くなってきて、転んだらどうしようかと心配です。

「運動能力向上トレーニング教室」に通ってみてはいかがでしょうか？

筋力がつきバランスも良くなり、以前よりも安定して歩けるようになりました！



▲手稲区第2地域包括支援センター
山口 優美（やまぐち ゆみ）保健師

さっそく通ってみました！



運動のほか、「口腔（こうくう）機能向上教室」「栄養改善教室」「訪問指導」があります。お体の状態やお悩みに応じて、介護を必要とする状態にならないように、一緒に考えます。

リハビリ専門の先生の指導を受けながら無理なく、楽しく運動を行い、転ばない体をつくりましょう！

《要支援（1・2）の方への自立に向けた支援》

最近物忘れが増えてきたので、この先の生活が心配・・・

夫の介護をしているが、毎日の生活に疲れてしまって・・・



「デイサービス」ってどうしたら通えるの？



安心して生活できるように一緒に考えて、介護保険サービスの利用を支援します。私たちが自宅に伺いますので、お困りのことなどがあればお気軽にご相談ください。



▲手稲区第1地域包括支援センター
菊地 弘毅（きくち こうき）社会福祉士

「要支援」って？

介護保険のサービスを利用するには、介護認定申請を行い、認定を受ける必要があります。認定の区分は、要支援（1・2）と要介護（1～5）の7段階があります。そのうち、要支援（1・2）の方に対しては、地域包括支援センターがケアプランを作成しています。

②高齢者の皆さんの権利を擁護（ようご）します！

子どもがいないから財産の管理が不安・・・

近所のおじいちゃんが詐欺の被害にあっているようで心配・・・

近所のおばあちゃんがよく怒鳴られているけど虐待？・・・

大丈夫かなあ？



高齢者の権利擁護に関する制度の紹介や関係機関との連絡・調整を行います。



▲手稲区第2地域包括支援センター
尾崎 誠（おざき まこと）社会福祉士

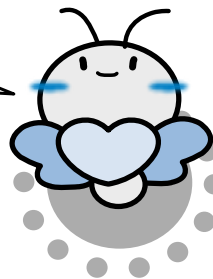
☆地域包括支援センターのイメージキャラクター＆愛称が決定☆

「ほっター」の由来

介護や福祉の支援を求めている高齢者やその家族を明るく照らし、道しるべとなってくれる「ホタル」をモチーフにしました。センターの窓口は、優しさや広く愛をイメージさせるハート型で、窓口の扉となる羽を大きく広げて、高齢者やご家族の訪れを待っています。訪れて「ほっ」と胸をなでおろす空間と「地域包括支援センター」の「ター」を重ね、「ほっター」と名付けました。

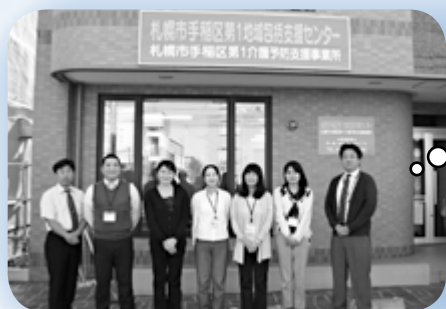
今回の応募に際しては、選考の結果、市民の皆さまから寄せられた131点の応募作品の中から、手稲区在住の石川多賀子（いしかわ たかこ）さんの作品が採用されました。

はじめまして…
「ほっター」です。
よろしくね！



【地域包括支援センターの連絡先】

平成22年4月1日から、高齢者人口の増加や地域の皆さんの利便性の向上を図るため、地域包括支援センターを2カ所に増やしました。



▲手稲区第1地域包括支援センターの皆さん

お気軽に
ご相談ください

安心してね！



▲手稲区第2地域包括支援センターの皆さん

地域包括支援センター名	担当地域	住 所	電 話 番 号
手稲区第1地域包括支援センター	前田、新発寒、富丘・西宮の沢	前田4条10丁目3番20号 エクセレント裕101	695-8000
手稲区第2地域包括支援センター	手稲、手稲鉄北、稲穂・金山、星置	曙5条2丁目8番1号 オーロラ手稲I	686-7000

このページに関するお問い合わせ先は 保健福祉課保健支援係 ☎681-2400 内線(335)



手稲区からのお知らせ

11月11日～12月10日
の区内の情報です

保健センターから

◆新一年生の食育教室

子どもに人気の給食、ビビンバを作って食べてみませんか？※10月に開催したものと内容は同じです。

内容 ①お話「学校給食や学校の食育について学ぼう」、

②調理実習「人気の学校給食メニューを作ってみよう」。

日時 11月26日(金)午前10時～午後0時30分。

場所 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

対象 区内在住で、来年4月に小学校入学予定のお子さんを持つ保護者。

※託児希望の方はお問い合わせください。

定員 先着20人。

費用 無料。

日 時	内 容	講師
11月24日(水) 午後1時～4時 (受付は午後1時～1時10分)	① 血圧・体組成測定 講話「健診結果を活用して健康に！」 ② 運動「効果を引き出す！ウォーキング方法」 「ノルディックウォーキングを体験！」	保健師 ウォーキング指導員
12月2日(木) 午後1時30分～3時30分 (受付は午後1時15分～1時30分)	講話「あなたの食生活診断」 講話「よく噛んでめざせ健康！～歯と歯肉を守ろう！～」	管理栄養士 歯科衛生士

持ち物 エプロン、三角きん(バンダナなど)、手ふき用タオル、筆記用具。

申込 11月11日(木)から電話で申し込み(土日は除く)。

定員 先着25人。

費用 無料。

「健康チャレンジ教室」参加者募集

健康で生き生きと暮らすために、食事や運動、歯の手入れについて学びませんか？

内容・日時 左表のとおり。

※2日間コース。

場所 同センター2階講堂、区民センター2階区民ホール。

対象 区内在住の40～69歳の方(表内の運動が可能な方)。

定員 先着25人。

費用 無料。

持ち物 室内用運動靴(11月24日(水)のみ)。

申込 11月11日(木)から電話で申し込み(土日は除く)。

◆「手稲区ナイトウォーキングコース作成マップ」を区役所ホームページに掲載中

お仕事などで日中に歩く機会が持てない方も、ウォーキングを始めてみませんか？マップを活用して、バス通りやナイトウォーキング協力店のある所などの明るい道を選び、ご自分に合ったナイトウォーキングコースの作成にご活用ください。

ホームページアドレス
<http://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokencenter/walking.html>

コース JR手稲駅・星置駅・稲積公園駅周辺の3種類。

※希望者にはマップを印刷したものを保健センターで配布します(モノクロ印刷)。

◆大人のための「歯みがき教室」

歯周病予防のために、効果的な歯みがき方法をマスターしましょう。歯ブラシ圧測定、唾液による歯周病チェックも行います。歯みがきグッズを

プレゼントします。

日時 12月9日(木)午後1時30分～3時。

場所 同センター2階講堂。

対象 区内在住の方。

定員 先着20人。

費用 無料。

申込 11月15日(月)から電話で申し込み(土日は除く)。

(申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目)

☎(681) 1211

◆ちあふる・ていねから

◆たのしく食べる！ホットプレートでクッキング

ちあふる・ていねの栄養士が講師です。

日時 平成23年1月14日(金)午前10時30分～11時。

場所 ちあふる・ていね1階ゆり室。

対象 就学前のお子さんを持つ保護者。

定員 先着10人。

費用 無料。

申込 12月6日(月)から電話か直接来所して申し込み(日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)。

◆チャイルドカットプラス1

お子さんのヘアカットの参考になります！

日時 平成23年1月25日(火)午後1時10分～2時40分。

場所 ちあふる・ていね1階ゆり室。

対象 就学前のお子さんを持つ保護者。

定員 先着10人。

費用 無料。

申込 12月6日(月)から電話か直接来所して申し込み(日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)。

(申込先・詳細) 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)(手稲本町3条2丁目)

☎(681) 3162

おでかけ元気キャラバン

楽しく交流しながら介護予防を学びましょう。

内容 歌、リズム運動、昔遊び、ほか。

講師 佐藤洋子氏(福祉レクリエーションワーカー)。

日時 ①11月18日(木)午前10時～正午、②12月6日(月)午前10時～正午。

場所 ①曙第一会館(曙3条1丁目)、②星置地区センター(星置2条3丁目)。

対象 区内在住の65歳以上の方。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 手稲区介護予防センター
1中央・鉄北 ☎(682) 1294

胃がん大腸がん検診

保健センターでは、11月に集中的に胃がん大腸がんの検診を行います。まだ受診されていない方は、どうぞこの機会に受診されますようご案内します。また、11月以外は、毎月第4火曜日に実施しています（12月は第2火曜日）。

内容 ・胃がん検診：問診、胃部エックス線撮影
・大腸がん検診：問診、免疫便潜血検査（2日法）

月日 11月22日(月)、24日(水)、25日(木)、26日(金)。

受付時間 午前8時45分～10時。

場所 保健センター1階。

対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の方。

費用 胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。

申込 電話か窓口で申し込み（予約制）。大腸がん検診を受けられる方は申し込み後、受診票と大腸がん検診検体キットを保健センターへ取りにお越しください。



次の方は費用が免除になります

- ①70歳以上の方（確認書類：健康保険証など、70歳以上であることが確認できるもの）
- ②市民税非課税世帯の方（確認書類：市民税課税証明書など）
- ③生活保護世帯の方（確認書類：生活保護受給証明書）
- ④支援給付世帯の方（確認書類：本人確認証）
- ⑤65歳～69歳の方で後期高齢者医療被保険者の方（確認書類：後期高齢者医療被保険者証）

【申込先・詳細】 保健センター 前田1条11丁目 ☎681-1211

星置地区センターから

【申込先・詳細】 星置2条3丁目 ☎695-3220

区分	講座・行事名	日時	定員
①	健康づくり講演会「サプリメント、最近の薬について」 講師：高嶋憲和氏（手稲あけぼの調剤薬局薬剤師）	11月19日(金) 午後1時30分～3時	先着 20人
②	新鮮野菜で漬物づくり～バケツで作るニシン漬け、お正月用に花びら漬け、手軽にできる野菜のサワー漬け ほか	11月24日(水) 午前10時～午後0時30分	先着 12人
③	パソコンで年賀状づくり	11月29日(月)、30日(火) 午後2時～5時 ※全2回	先着 18人
④	おせち料理講座～だて巻き、ココナッツ風味きんとん、黒豆のオレンジリキュール風味、ゴマ風味煮物 ほか	12月2日(木) 午前10時～午後1時	先着 12人
⑤	アロマの香りでかんたん石けんづくり	12月4日(土)午前10時～正午	先着 12人
⑥	ダンスの集い	12月7日(火)午後1時～3時	なし
⑦	わくわく科学教室 仮説実験授業「燃焼」	12月18日(土) 午後1時～4時30分	先着 16人

場 所 ①2階集会室、②・③・④・⑤2階研修室、⑥1階体育室、⑦2階アポロ。

対 象 ①・②・③・④・⑤・⑥区内在住の方、⑦小学生。

費 用 ①無料、②2,000円（材料費込み）、③2,900円（教材費込み）、④2,900円（材料費込み）、⑤900円（材料費込み）、⑥300円、⑦500円。

持ち物 ①なし、②・④エプロン・三角きん・手ふきタオル、③・⑦筆記用具、⑤色鉛筆（5色入）またはクレヨン、⑥ダンスシューズ・ヒールキャップ。

申 込 ①・⑥当日、直接会場へお越しください。②11月11日(木)、④11月18日(木)、⑤11月25日(木)、⑦12月8日(水)から電話か窓口で申し込み。③11月16日(火)から電話でのみ申し込み。

※受付開始は午前9時から。費用は当日（開講日）納入。

広告

区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い

日時 11月19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。

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。

◆医療講演会「食道・胃・大腸のがん」～いかに予防し、いかに早期発見するか～

講師 野村昌史氏(手稲漢仁会病院医師)。

日時 11月24日(水)午後3時～4時30分。

場所 同センター3階視聴覚室。

対象 区内在住か、お勤めの方(中高生は除く)。

定員 先着40人。

費用 無料。

申込 11月17日(水)までに電話か窓口で申し込み。受付時間は午前9時～午後7時。土日

◆講座「ワインを楽しむ」

ワインの基礎知識を学びます。毎回テキストディングあり。

日時 11月29日(月)、12月6日(月)の午後6時30分～8時(全2回)。

場所 同センター3階料理実習室。

対象 区内在住か、お勤めの20歳以上の方。

定員 先着16人。

費用 2千400円(ワイン代込み)。

申込 11月12日(金)から電話か窓口で申し込み。費用納入は

11月19日(金)～22日(月)。受付時間はともに午前10時～午後7時。土日も受け付け。

※費用は返却できません。

◆講座「道産食材を使ったお料理講座」

道産食材を使って、パンやお菓子、キッシュを作ります。

日時 11月25日(水)、12月2日(水)、9日(水)、16日(水)の午後6時～8時30分。(全4回)。

場所 同センター3階料理実習室。

対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中高生は除く)。

定員 先着20人。

費用 5千円(材料費込み)。

持ち物 エプロン、手ふき、筆記用具。

申込 11月11日(水)から電話か窓口で申し込み。費用納入は

11月18日(水)～20日(金)。受付時間はともに午前10時～午後7時。土日も受け付け。

※費用は返却できません。

◆講座「モザイクタイル入門」

モザイクタイルを使って、自分だけのオリジナル植木鉢と鍋敷き(壁掛け)を作ります。

日時 11月22日(月)、29日(月)、12月6日(月)、13日(月)の午前10時～正午。(全4回)。

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(中高生は除く)。

定員 先着12人。

費用 5千円(材料費込み)。

持ち物 エプロン、筆記用具、新聞紙、ピンセット、金づち、ウエス(綿のTシャツや下着の古いもの。タオル不可)を3～4枚、牛乳パック(1ℓサイズそのままの形)。

申込 11月11日(水)から電話か窓口で申し込み。費用納入は

11月11日(水)～17日(水)。受付時間はともに午前10時～午後7時。土日も受け付け。

※費用は返却できません。

(申込先・詳細) 区民センター(前田1条11丁目)

☎(681) 5121

国保からのお知らせ

平成22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25日(木)、30日(火)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

第20回ていね音楽祭

【詳細】 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400内線255

手稲区初冬の風物詩となりました。20回目を迎える今年は、区民により結成された「ていねっていいね合唱団」も出場します。ご期待ください。入場料は無料です。

日時 12月5日(日) 開場：正午 開演：午後0時30分から

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)

第Ⅰ部 午後0時30分～		第Ⅱ部 午後1時45分～		第Ⅲ部 午後3時10分～	
出演	演奏種別	出演	演奏種別	出演	演奏種別
さくら会	箏	エスペランサ	ギター三重奏	トキ・サークル	ウクレレ合奏
熊坂 隆雄	複音ハーモニカ	新婦人コーラストトロ	コーラス	モデラート	コーラス
コーロ・レガート	コーラス	河合 佳恵	ピアノ	夢と声で未来を創る ユメこえ	ギターと歌 (オリジナル曲)
杉本 憲治	ギター演奏	アンジェラーズ	リコーダーアンサンブル	札幌高等養護 学校音楽部	コーラス
タンネコール	コーラス	四季に唄おう	コーラス	オレンジ・ペコ	オカリナ
to listen	フルートとピアノ	垂石 知寿子	琴独奏	コール・ドルチェ	コーラス
小樽高等支援学校 音楽同好会	コーラス	たんぽぽコーラス	コーラス	ケンタウロス	アカペラ
※出演団体・時間等は変更になる場合があります。		ていねっていいね 合唱団	コーラス	サニーフィールズ ジャズオーケストラ	ジャズバンド

曙図書館から

◆楽しいお話し

11月13日(土)、20日(土)、27日(土)、12月4日(土)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

11月20日(土)、12月4日(土)の午後3時5分から30分程度。
※11月23日(祝)は、祝日のため、午後5時までの開館となります。

※12月8日(水)は施設点検日のため、11月24日(水)は図書整理日のため休館となります。

【詳細】曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

手稲消防団員の募集

消防団は、他に本業の仕事に就きながら「自分たちのまちは自分たちで守る」というボランティア精神に基づき、地域の安全と安心を守るために活躍しています。

募集期間 定員に達するまで、通年で募集しています。

入団資格 区内在住か、お勤め・通学している、心身ともに健康な18歳以上の男女。

活動内容 災害現場での消火活動や救助活動、火災予防、応急手当ての指導を行います。その他 消防団員の身分や報酬など、詳細については事務所

局にお問い合わせください。
【申込先・詳細】手稲消防団事務局(手稲本町2条5丁目 手稲消防署内) ☎(681)2100



札幌市消防局マスコットキャラクター「リスキュー」

手稲コミュニティセンターから

◆老後の勉強会

住み慣れた家で暮らすための知識を深めましょう。便利な介護用品や福祉用具などの展示コーナーもあります。

日時 11月15日(月)午前10時～正午。
場所 同センター2階第1・2会議室。

対象 区内在住の方。
定員 先着30人。

費用 300円。
申込 11月11日(木)午前10時から電話か窓口で申し込み。

◆ダンスの集まり
秋のひとときを社交ダンスでお楽しみください。冷たい飲み物も用意しています。

日時 11月16日(火)午後1時～3時30分。
場所 同センター1階ホール。

手稲老人福祉センター「第5回介護予防祭り」

11月13日(土)午前10時から下記のとおり開催します。

「介護予防」の観点から、楽しい催し物を通して、さまざまな世代の方々と交流する、年に一度のお祭りです。

催し物	時 間	場 所
記念講演会 ～林家とんでん平師匠による落語の大披露～(午後1時～2時は、北大落語研究会の方々が落語を披露します)	午後1時～3時	1階多目的室
食べ物販売コーナー (焼き芋、お汁粉、キノコ汁、みそおでんなど)	午前11時～午後3時	1階機能訓練室
健康相談コーナー	午前10時～正午	1階多目的室
健康体操	午前10時～10時30分	
舞踊	午前10時30分～11時	
フラダンス	午前11時～11時30分	
座・ソーラン	午前11時30分～正午	
歌いま唱歌	正午～午後0時30分	
カレンダー・ポストカード印刷	午前10時～午後0時50分	1階機能回復訓練室
作品展示会 (11月9日(火)～13日(土))	午前10時～午後3時30分 ※13日(土)は午後3時まで	2階教養講座室
フリーマーケットコーナー	午前10時～午後3時	2階娯楽室
お茶会	午前10時～午後0時50分	2階和室

◆施設見学会&地域懇談会◆

テーマ 「老人福祉センターってどんなところ？」。

日時 11月16日(火)午後2時～4時。

場所 同センター2階教養講座室。

費用 無料。

申込 当日までに電話か窓口で申し込み。

【申込先・詳細】手稲老人福祉センター(曙2条1丁目) ☎684-3131

第2回チャリティ年忘れ芸能祭

手稲文化協会加盟の演芸関係15団体による芸能祭です。皆さんお誘いあわせの上、お越しください。

内容 民謡、箏曲、詩吟、フラダンスなど。
日時 11月28日(日)正午～午後4時。

※午前11時30分開場。
場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。
費用 500円。
※収益金の一部は、社会福祉関係団体に寄付いたします。
申込 当日、直接会場へお越しください。
【詳細】地域振興課地域活動担当 ☎(681)2400内線255

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パネル展

期間 11月12日(金)～25日(木)。
場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。

◆DV公開学習会

内容 ①講演「DVって何だろう? DVについて考える基礎講座」、②座談会「DVについて考えよう」。

講師 梶井祥子氏(北海道武蔵女子短期大学教授)。

日時 11月19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)。

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。

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(681) 2400 内線255



手稲区体育館から

【申込先・詳細】 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(★)
①	ソフトママビクス ～幼児同伴OK～	各30	10	月	11月29日 ～3月7日	午前9時10分 ～10時20分	5,100円
②	ピラティスPLUS					午前10時30分 ～11時50分	5,100円 (4,100円)
	背骨・骨盤 フィットネス					午後1時 ～2時10分	
	太極拳(12・24式)		15	火	12月14日 ～3月22日	午後1時30分 ～3時30分	7,700円 (6,200円)
③	ジュニアテニス(火)	各10	12	火	12月7日 ～3月8日	午後4時30分～6時	8,900円
	ジュニアテニス(木)			木	12月2日 ～3月17日		
	ジュニア バドミントン(火)	各30	12	火	12月7日 ～3月8日		7,300円
	ジュニア バドミントン(木)			木	12月2日 ～3月17日		
	ジュニアヒップホップ	20	14	木	12月2日 ～3月24日	午後4時15分 ～5時25分	8,500円

★()内は65歳以上・身体に障がいのある方の受講料です。

対象 ①18歳～59歳の母親と幼児(母親のみも可)、②16歳以上、③小学3～6年生。

申込 11月11日(木)～17日(水)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(金)午後3時から同体育館1階ロビーで抽選を行います(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(金)抽選終了後～26日(金)午後8時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、卓球、テニス、レディースバスケットボール教室なども募集していますので、各区体育館で配布している時間割やホームページ(<http://www.shsf.jp>)をご覧ください。