

### 手稲コミュニティセンターから

#### ◆ダンスの集まり

師走のひとときを社交ダンスでお楽しみください。  
**日時** 12月21日(火)午後1時～3時30分。  
**場所** 同センターホール。  
**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。  
 ※着替えや荷物置き部屋、飲み物を用意しています。  
**詳細** 手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目) ☎(681)2133

### 手稲老人福祉センターから

#### ◆クリスマスダンス発表会見学のご案内

同センターの健康体操講座(21日発表)と社交ダンス講座(22日発表)受講者のダンスをご覧ください。  
**日時** 12月21日(火)、22日(水)の午前10時～正午。  
**場所** 同センター1階多目的室。  
**申込** 当日、直接会場へお越しください。  
**詳細** 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目) ☎(684)3131

## 手稲区体育館から

### ■スポーツ講習会受講者募集

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	ZUMBA ダンスエクササイズ	30	10	火	1月11日 ～3月15日	午前9時10分 ～10時20分	5,100円 (4,100円)
	ほのぼの3B健康体操	各18		水	1月19日 ～3月23日	午前9時30分～11時	6,400円 (5,100円)
	エアロビクス&ピラティス					午前11時15分 ～午後0時45分	
	「ひざ・こし」ウンドー カイロ系教室			木	1月13日 ～3月24日	午前9時15分 ～10時25分	
	背骨・骨盤体操 カイロ系教室					午前10時30分 ～11時40分	
	ローラーピラティス			金	1月14日 ～3月25日	午前11時 ～午後0時20分	
	ゴルフ基礎			各26	8	土	
ゴルフ形成	午前10時50分 ～午後0時20分						
②	レディース ナニ☆アロハ	18	10	火	1月11日 ～3月15日	午後1時～2時10分	6,400円 (5,100円)
	レディース ビューティーヨガ	30		水	1月12日 ～3月16日	午前9時30分 ～10時40分	5,100円 (4,100円)
	レディース ヨガストレッチ	各18		木	1月13日 ～3月24日	午後7時～8時30分	6,400円 (5,100円)
	金		1月7日 ～3月18日				
③	キッズフットサル	15	8	火	1月18日 ～3月8日	午後4時15分 ～5時15分	4,100円

★( )内は65歳以上、障がいのある方の受講料です。

**対象** ①16歳以上、②16歳以上(女性限定)、③小学1、2年生。

**申込** 12月11日(土)～17日(金)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、12月19日(日)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** 12月19日(日)抽選終了後～26日(日)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。

※詳細は、各区体育館で配布の時間割やホームページ(<http://www.shsf.jp>)をご覧ください。