

# 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140,011人(前月比+6)  
世帯数55,517世帯(前月比+104)  
平成23年4月1日現在



▲札幌あすかぜ高校の開校式が行われ、新しい校旗や校歌が披露されました(4月8日)。



▲手稲鉄北小学校で新1年生に交通安全ランドセルカバーの贈呈式が行われました(4月6日)。



▲区役所1階ロビーで日本赤十字社による東日本大震災義援金の受け付けを行いました。4月1日からは、引き続き1階広聴係に募金箱を設置しています。



▲ダンボール箱を使った生ごみ堆肥化(たいひか)の講習会が手稲老人福祉センターで開催されました(3月24日)。



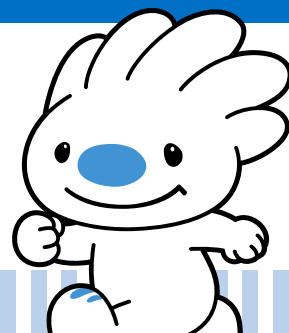
▲手稲区区制20周年記念事業で制作した大型モザイク画の解体作業が北海道工業大学で行われました。使用していたキャップはリサイクルされ、ポリオワクチンとして提供する活動団体に寄付されます(4月12日)。



▲地域の街路樹升などに植える花苗の育て方を学ぶ「マイタウン・マイフラワー講習会」が山口団地会館と鉄北コミュニティプラザで開催されました(3月25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



## 【区長からのごあいさつ】

4月1日付で、手稲区長に就任いたしました坂田です。

手稲区は、市内でも極めて自然に恵まれた地域であり、区のシンボルでもあります雄大な手稲山の懷に抱かれた、ふるさとの薫り高い、すてきなまちです。

私たち区役所職員一同は、まちづくりの主役である「人」を尊重し、誰もが安全に安心して暮らせるまちづくりを推進することにより、区民の皆さんが「住んでいて良かった」と実感できるような“ふるさと手稲”づくりに向けて努力を続けてまいりますので、よろしくお願いいたします。



手稲区長 さかた 坂田 かずのり 和則

### まちづくり の目標

- ①「人」「情報」「資産」などを活かして、魅力ある“ふるさと手稲”づくりを進めます。
- ②地域の皆さんと力を合わせて、区民が主役のまちづくりを進めます。

運営方針2



## 質の高い行政サービスの提供

市民自治によるまちづくりを推進する職員の能力向上・育成に努めます。

また、今まで以上に効率的で公正かつ透明性の高い行政サービスの提供に努めます。

### 【重点取組項目】

「親切ていねイ」な行政サービスを提供するための職員の育成

### 《実施事業》

#### I 区役所改革

##### 1 「市民サービスアップ」の推進と向上

- ・市民が主役のまちづくりに向けて活躍できる職員の育成を目指します。
- ・職場間の情報共有を進めて、市民サービスに役立っています。
- ・「親切ていねイ運動」を継続的に推進します。

##### 2 障がいのある方を講師とした職員研修の実施

#### II 適正・確実な事務の推進

##### 1 国民健康保険の収納率の向上

##### 2 選挙の執行と啓発



▲【次世代育成支援事業】小中高生が赤ちゃんとの出会いを通じて、親になる準備を進めるための「赤ちゃんってすごい！」事業を実施します。



▲【地域の健康づくり推進事業】ウォーキング、運動体験、健康講演会などの健康づくり事業を推進します。



▲【市民サービスアップの推進と向上】わかりやすいパンフレットの作成や職員研修を通してサービスアップを目指します。

## 「ていね夏あかり」が今年で20年目を迎えます！

手稲の夏の風物詩となった「ていね夏あかり」は、平成4年から始まり今年で20年目を迎えます。

このイベントは、手稲の子どもたちが中心となって製作した「ちょうちん」を一斉に飾り、手稲の夜を彩ることで、子どもたちに夢と感動を与え、“ふるさと手稲”への愛着を育むことを目的としています。

現在は手稲区内全小学校と児童会館、福祉施設や老人クラブなど、世代を超えたさまざまな団体が「ちょうちん」作りに取り組んでいます。

その壮大で厳粛な造形空間の美しさは高く評価され、平成9年には「札幌市都市景観賞特別賞」、19年には「北のまちづくり賞北海道知事賞」を受賞し、20年には「まちづくり功労者」として、国土交通大臣より表彰を受けました。

手稲区では、“ふるさと手稲”を象徴する「ていね夏あかり」を、子どもたちの夢と希望と感動を未来へ届けるため、引続き応援していきます。

# ていねっていいねプラン 2011

～区民が主役のまちづくりを目指して～（平成23年度手稲区実施プラン）



手稲区では、平成23年度のまちづくりの指針「手稲区実施プラン（ていねっていいねプラン）2011」を策定しました。今月はこの実施プランおよび手稲区内で行われる主な事業について紹介します。

このページに関するお問い合わせは 総務企画課庶務係 ☎ 681-2400



▲【安全・安心なまちづくり】町内会や関係団体・機関と連携し、協働して交通安全運動を推進します。



▲【ていね夏あかり事業】手づくりのちょうちんの製作を通して子どもたちに“ふるさと手稲”への愛着心を育てることを目的としています。



▲【ホームヘルパー養成講座】知的障がいのある方等を対象に手稲区独自の講座を実施しています。

## 区の使命

区民の皆さんが「住んでいて良かった」と実感できる“ふるさと手稲”づくりを目指します。

### 運営方針1



## ともに支えあうふるさと手稲づくり

一人ひとりが安全に安心して笑顔で暮らせるまちづくりを地域の皆さんとともに推進するために、地域で行われている「安全・安心」「まちづくり」「地域福祉」「子育て」「健康づくり」の取組に対する支援を継続します。

また、地域の自然や歴史・文化などの地域個性を活かしながら、「ていねっていいね」と実感できる“ふるさと手稲”づくりを目指して協働型のまちづくり事業を実施します。

### 【重点取組項目】

市民によるまちづくり活動への積極的な支援

### 《主な実施事業》

- I 安全・安心 ～交通事故や犯罪がなく、災害に対する不安のない安全・安心なまちづくり
- II まちづくり ～ていね夏あかり事業（第20回）  
北海道工業大学との連携
- III 地域福祉 ～知的障がいのある方等を対象とした  
ホームヘルパー養成講座の実施
- IV 子育て ～次世代育成支援事業  
「赤ちゃんってすごい！」
- V 健康づくり ～地域の健康づくり推進事業



## その他の手稲区内の主要事業

### 公園の整備を進めます

- ・星置緑地の木道整備を行います。
- ・星置明星公園のリフレッシュ工事を行います。

【詳細】環境局みどりの推進課

☎ 211-2522

### 河川の整備を進めます

- ・新発寒桜川の河道拡幅工事を実施します。

【詳細】建設局河川事業課

☎ 818-3414

### 道路の整備を進めます

- ・富丘通の中の川に架かる橋りょうの新設工事を行います。
- ・富丘通人道橋の防風柵設置工事を行います。

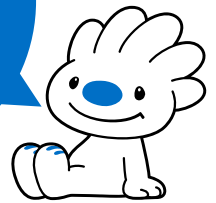
【詳細】建設局街路工事担当課 ☎ 211-2623

- ・ほしみ駅前通の星置川に架かるほしみ橋の橋りょう耐震補強工事を行います。

【詳細】建設局工事課 ☎ 211-2618

# 手稲区からの お知らせ

5月11日～6月10日  
の区内の情報です



## 区民センターから

### ◆手稲区民ダンスの集い

日時 5月20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。

### ◆はじめてのパークゴルフ入門



日時 6月1日(水)～22日(水)の毎週水曜日午前10時～正午(全4回)。

場所 同センター2階第4会議室(初回)、手稲稲積公園内パークゴルフ場(2回目以降)。

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 20人(多数時抽選)。

費用 2千500円(5月20日(金)～23日(月)に窓口で納入)。

持ち物 タオル、飲み物、パークゴルフ用具(用具をお持ちでない方には貸し出します)。

申込 5月11日(水)～13日(金)午前10時～午後7時に電話か窓口で申し込み。

(申込先・詳細) 区民センター(前田1条11丁目)

☎(81)5121

## 新発寒地区 センターから

### ◆親睦卓球大会

内容 ダブルスリーグ戦(抽選でペアを決めます)。

日時 5月27日(金)午前9時～午後4時。

場所 同センター体育室。

対象 区内在住の15歳以上の方(学生不可)。

定員 先着40人。

費用 300円。

申込 5月11日(水)午前9時から窓口で申し込み。

◆ダンスの集い  
日時 6月3日(金)午後1時30分～3時30分。  
場所 同センター体育室。

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。

(申込先・詳細) 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)

☎(84)5571

## 手稲コミュニティ センターから

### ◆ダンスの集い

社交ダンスで楽しいひとときを過ごしましょう。

日時 5月24日(火)午後1時～3時30分。

場所 同センター1階ホール。

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。

### ◆カラオケ基礎講座

内容 カラオケの基本的な知識や歌唱方法を学びます。

日時 5月23日(月)～6月27日(月)の毎週月曜日午前10時～正午(全6回)。

場所 同センター2階視聴覚室。

対象 区内在住の方。

定員 先着15人。

費用 4千円。

申込 5月11日(水)午前10時から電話か窓口で申し込み。電話の方は5月18日(水)までに

費用納入。

### ◆囲碁大会

囲碁で楽しいひとときを過ごしましょう。

日時 5月29日(日)午前9時30分～午後3時。

場所 同センター1階和室。

対象 区内在住の18歳以上の方(学生を除く)。

クラス・定員 Aクラス(2段以上)、Bクラス(初段以下)各先着20人。

費用 500円。

申込 5月13日(金)午後1時から費用を添えて窓口で申し込み(電話不可)。

### ◆ストレッチ健康体操

体に負担をかけないストレッチと簡単なリズム運動を組み合わせた体操です。年齢を問わず楽しく行えます。

日時 6月14日(火)、21日(火)、28日(火)午前10時～正午(全3回)。

場所 同センター1階和室。

対象 区内在住の方。

定員 先着15人。

費用 2千400円。

持ち物 バスタオルまたはヨガマット。

申込 5月24日(火)午前10時から電話か窓口で申し込み。電話の方は5月31日(火)までに費用納入。

### ◆フラダンスを楽しむ講座

ハワイの歴史や文化と深く結びついた、優雅で心地よい

動きでストレス解消と健康づくりをしませんか。

日時 6月22日(水)～7月20日(水)の毎週水曜日午前10時～正午(全5回)。

場所 同センター1階和室。

対象 区内在住の方。

定員 先着15人。

費用 2千500円。

申込 6月10日(金)午前10時から電話か窓口で申し込み。電話の方は6月17日(金)までに費用納入。

(申込先・詳細) 手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目) ☎(81)21133

## チャリティー演芸会 のお知らせ



内容 日本舞踊、民謡などを披露します。

日時 6月4日(土)午前10時～午後4時。

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

費用 600円。

※収益金の一部は手稲区社会福祉協議会に寄付します。

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 ☎(81)2400内線256

## 国保からのお知らせ

平成22年度国民健康保険料の納付期限はすでに終了しております。お忘れの方は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** 5月12日(木)、17日(火)、19日(木)の午後8時まで。

**休日相談日** 5月15日(日)午前9時～午後2時30分。

**場所** 区役所2階①番窓口(前田1条11丁目)。

**ちあふる・ていねから**

◆ナースの健康アドバイス  
応急処置・実技編

ちあふる・ていねの看護師が分かりやすくアドバイスします。

**日時** 6月9日(木)午後1時30分～2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。

**申込** 5月11日(水)から電話か直接ちあふる・ていねで申し込み(午前9時～午後5時)。

## ◆ベビーマッサージ

ゆったりとお子さんとスキンシップしましょう。

**日時** 6月22日(水)午前9時50分～11時30分。前半・後半に分かれています。詳細はお問い合わせください。

**場所** ちあふる・ていね2階ホール。

**対象** 生後3カ月から就学前までのお子さんとその保護者。

**定員** 各先着15組。

**費用** 200円。

**申込** 5月11日(水)から電話か直接ちあふる・ていねで申し込み(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

## 曙図書館から

### ◆楽しいお話し

5月14日(土)、21日(土)、28日(土)、6月4日(土)の午後2時30分～3時。

### ◆子ども映画会

5月21日(土)、6月4日(土)の午後3時5分から30分程度。  
※5月11日(水)、6月8日(水)は施設点検日のため、5月25日(水)は図書整理日のため休館になります。

**(詳細)** 曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

## 学校図書館地域

### 開放校のお知らせ

学校の図書館を地域に開放しています。幼児向けの絵本から一般書まで幅広い蔵書をそろえ、どなたでも無料で借りることができます。

また、図書館の日常業務や読み聞かせなどを月1回程度お手伝いしていただく、「ボ

ランティア」も募集しています。詳しくはお問い合わせください。

**(詳細)** お近くの開放校または教育委員会生涯学習推進課 ☎(211)3872



## ■学校図書館地域開放校

学校名(所在地)	曜日	開放時間
手稲北小(手稲山口653) ☎681-4182	月・水・金	午後1時～4時
手稲西小(金山3条2丁目) ☎681-2853	月	午後1時～3時
	水・金	午前10時～午後2時
新陵小(新発寒6条6丁目) ☎682-8412	火・水・金	午後1時～3時30分
前田中央小(前田8条12丁目) ☎681-4811	火・水・金	午後1時～4時
前田北小(前田10条18丁目) ☎684-0123	火・木・金	午後1時～4時
富丘小(富丘1条6丁目) ☎683-3791	月・木・金	午後1時～4時 (4～10月)
		午後1時～3時30分 (11～3月)
星置東小(星置2条1丁目) ☎694-7580	火・水・金	午後1時～4時
稲穂小(稲穂4条5丁目) ☎694-4781	月・水	午前10時～午後2時
	金	午後1時～4時
西宮の沢小(西宮の沢2条4丁目) ☎694-4291	今秋～冬頃会館予定	

広告

## 星置地区センターから

### ◆ダンスの集い

日時 6月7日(火)午後1時～3時

場所 同センター1階体育室

対象 区内在住の方

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

### ◆社交ダンス教室(初級程度)

タンゴ、ワルツ、キューバソルンバなどを楽しく学びます

日時 5月26日(木)～7月14日(木)の毎週木曜日午前10時～11時30分(全8回)

場所 同センター1階体育室

対象 区内在住の方

定員 先着20人

費用 3千500円(開講日納入)

持ち物 動きやすい服装、ゴム底以外の靴

申込 5月19日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み

### ◆歌の教室

内容 健康的な呼吸法をマスターして、童謡、唱歌、歌謡曲を楽しく歌いましょう

日時 6月6日(月)～6月27日(月)の毎週月曜日午前10時～正午(全4回)

場所 同センター2階アポロ

対象 区内在住の方

定員 先着16人

費用 2千円(開講日納入)

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 5月24日(火)午前9時から電話か窓口で申し込み

### ◆キッズのびのび体操

日時 6月6日(月)～7月11日(月)の毎週月曜日午後4時15分～5時(全6回)

場所 同センター1階体育室

対象 区内在住の4～6歳児(保護者同伴可)

定員 先着18人

費用 2千円(開講日納入)

持ち物 運動靴、動きやすい服装、飲み物

申込 5月25日(水)午前9時から電話で申し込み

### ◆ジュニアヒップホップダンス教室

日時 6月6日(月)～7月11日(月)の毎週月曜日午後5時30分～6時30分(全6回)

場所 同センター1階体育室

対象 区内在住の小学生

定員 先着18人

費用 2千400円(開講日納入)

持ち物 運動靴、動きやすい服装、飲み物

申込 5月25日(水)午前9時から電話で申し込み

### ◆パン作り教室

内容 ①ロールパンとお菓子

②クリームパンとお菓子

③カレーパンとお菓子

日時 ①6月13日(月)午前10時～午後2時、②20日(月)午前10時～午後2時

場所 同センター2階アポロ

対象 区内在住の方

定員 先着15人

費用 無料

持ち物 運動靴、動きやすい服装、飲み物

申込 5月25日(水)午前9時から電話で申し込み

### ◆子育て応援隊大募集!

子育てに関する基本的な知識と実技、ボランティア活動の基礎などを学びます

日時 ①6月2日(木)、②3日(金)、③6日(月)～10日(金)のうちから都合の良い日を選択(全3回)。時間はいずれも午前10時～正午

場所 ①②保健センター2階講堂(前田1条11丁目)、③区内子育てサロン

対象 子どもやボランティア活動に関心のある方

## 子育て支援係から

〒681-1211 星置地区センター(星置2条3丁目)  
☎(681)3220

## ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

日 時	時 間
5月 9 日(月) 5月 16 日(月) 5月 23 日(月) 5月 27 日(金)	午後1時30分～3時

場 所 保健センター。受付は区民センター2階第1会議室(前田1条11丁目)

対 象 生後3カ月から90カ月(7歳6カ月)未満のお子さん

費 用 無料(市内在住で対象年齢内のお子さん)

申 込 当日、直接会場へお越しください

■1歳を過ぎたお子さんはポリオよりもMR(麻しん風しん)1期を優先して接種しましょう



《詳細》保健センター(前田1条11丁目)  
☎681-1211

## ◆親子で楽しむコンサート

札幌交響楽団コンサートマスターの太平まゆみさんをお迎えします。クラシックの名曲から、童謡、子守唄、アニメソングなどさまざまな音楽を親子で楽しみませんか。

日時 6月18日(土)①午前10時～10時45分(開場9時40分)②午前11時5分～11時50分(開場10時55分)

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)

対象 妊娠中の方、就学前のお子さんとその保護者

定員 ①②各先着200人

費用 無料

## ◆子育て講座「ママたちのしゃべりタイム」

日ごろ思っていることなどを気軽にしゃべりして、リフレッシュしましょう。

日時 6月28日(火)、30日(木)午前10時～11時30分(全2回)

場所 保健センター1階びよび広場(前田1条11丁目)

対象 就学前のお子さんを持つ保護者

※希望者には託児を行います

定員 先着10人

申込 6月7日(火)午前9時から電話で申し込み

申込先・詳細 健康・子ども課

子育て支援係

☎(681)2400 内線551

## 「食生活改善推進員養成講座」受講者募集

食生活を通して健康づくりの輪を広げるボランティアを養成する講座を開催します。

内 容 公衆衛生、栄養の知識、健康づくりについての講話や調理実習など

日 時 6月9日(木)～7月11日(月) (全6回)

月 日	時 間
6月9日(木)	午前9時15分～午後0時15分
6月13日(月)	午前9時15分～午後0時15分
6月20日(月)	午前9時15分～午後0時15分
6月24日(金)	午前9時30分～午後1時30分
7月4日(月)	午前9時15分～午後0時15分
7月11日(月)	午前9時15分～午後0時15分

場 所 保健センター、区民センター(前田1条11丁目)

対 象 区内在住の方 定 員 先着30人

費 用 1,155円(教材費) ※受講料は無料

申 込 5月11日(水)～31日(火)に電話で申し込み

《申込先・詳細》 保健センター ☎ 681-1211

## 住民集団健康診査のご案内

《詳細》 保健センター ☎ 681-1211

日時・場所

月 日	時 間	場 所
6月8日(水)	午前9時30分～正午	稲穂会館 (稲穂3条5丁目)
	午後1時30分～2時30分	
6月9日(木)	午前9時30分～11時	鉄北コミュニティー プラザ (曙7条3丁目)
	午後1時30分～3時	
6月10日(金)	午前9時30分～11時	新陵小学校 (新発寒6条6丁目)
	午後1時30分～3時	

内容・対象・費用

内 容	対 象	費 用
健康診査	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度にご加入の市民	
	生活保護世帯、支援給付世帯で40歳以上の市民	無 料
胸部X線検査 (肺がん検診)	40歳以上の市民	無料(喀痰検査を行った場合は400円※)
緊急肝炎 ウイルス検査	肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	無料(平成24年3月31日まで)

※非課税世帯、生活保護受給世帯、支援給付世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は各種証明書を提示することで無料です。

●健康診査受診時には、事前に郵送されている「受診券」と「健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認書)」を必ず持参してください。

●健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかのみ受診できます。

●胸部X線検査は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください。

●申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。

◆「禁煙週間・食育月間」パ  
ネル展のお知らせ  
●パネル展  
日時 5月31日(火)～6月6日  
(月)  
場所 区役所1階ロビー。



保健センターから

●イベント  
内容 ①禁煙グッズプレゼン  
ト(先着200人)。  
②「健康づくり宣言(食生活  
編)」にご協力いただいた方  
に、手稲区マスコットキャラ  
クター「ていぬ」の缶バッジ  
またはマグネットを差し上げ  
ます(先着100人)。  
日時 6月3日(金)午後2時～  
3時。  
場所 区役所1階ロビー。  
(詳細) 保健センター(前田1  
条11丁目) ☎ (681) 1211

内容 桜の季節。草木を観察  
しながら公園散策に出掛けま  
しょう！  
日時 5月15日(日)午前10時～  
正午(雨天決行)。  
集合 星観緑地休憩所(手稲



ほしみ  
星観緑地「春の散策会」

星置201番地)。  
費用 無料。  
申込 当日、直接会場へお越  
しくください。  
(詳細) ほしみパークプロジェ  
クト(市川造園) ☎ (783) 5411  
おでかけ元気キャラバン  
「おでかけ元気教室」が各  
地域を回ります。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 5月18日(水)午後1時～  
3時。  
場所 手稲老人福祉センター  
(曙2条1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  
しくください。  
(詳細) 手稲区介護予防セン  
ター中央・鉄北 ☎ (682) 1294

# 手稲区体育館から

■スポーツ講習会受講者募集案内 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 (★)
②	レディースナニ☆アロハ "フィットネスフラ"	15	10	火	6月28日 ～9月6日	午後1時 ～2時10分	7,000円 (5,600円)
	レディースビューティーヨガ	30				午前9時30分 ～10時40分	5,100円 (4,100円)
①	ほのぼの3B健康体操	各15	10	水	6月29日 ～9月7日	午前9時30分 ～11時	7,000円 (5,600円)
	エアロビクス&ピラティス					午前11時15分 ～午後0時45分	
	あへあほ体操A			木	6月30日 ～9月1日	午前9時15分 ～10時25分	
	あへあほ体操B					午前10時30分 ～11時40分	
②	レディースヨガストレッチ	15	10			午後7時 ～8時30分	7,000円 (5,600円)
①	ローラーピラティス	15	10	金	6月24日 ～9月9日	午前11時 ～午後0時20分	7,000円 (5,600円)
	ピラティス&ストレッチポール	30				午後1時 ～2時30分	5,100円 (4,100円)
②	レディースナイトピラティス	15			7月1日 ～9月16日	午後7時 ～8時30分	7,000円 (5,600円)
①	ゴルフ基礎コース	各26	8	土	6月18日 ～9月10日	午前9時 ～10時30分	7,200円 (5,800円)
	ゴルフ形成コース					午前10時50分 ～午後0時20分	

★ ( ) 内は65歳以上、障がいのある方の受講料です。

対 象 ① 16歳以上、② 16歳以上女性。

申 込 5月27日(金)～6月6日(月)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、6月8日(水)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 6月9日(木)～16日(木)午後8時までに同体育館へ来館し直接納入。

※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。

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持参。

※「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。

※このほかにも講習会があります。詳細は、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>) をご覧になるか、電話でお問い合わせください。

広告