

# きよたの民

2011年6月

清田区の  
人口・世帯数  
5月1日現在  
( )内は前月比

人口 116,658人 (-106)  
世帯数 43,097世帯 (+97)

【編集】清田区市民部総務企画課広聴係  
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目  
☎ 889-2400(内線224) FAX 889-2402  
Eメール kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ「きよたファン倶楽部」  
http://www.city.sapporo.jp/kiyota/

## photobox フォトボックス



### 5月6日(金) 桜ウォーキング

咲き始めた桜を愛でながら、旧国道36号の魅力の一つ「桜並木」沿いをウォーキング。さわやかな春の空気を満喫しました。



### 5月11日(水) 健康行楽弁当&ウォーキング

栄養満点のお弁当を作り、平岡公園まで約50分のウォーキング！運動の後は、梅の甘い香りが漂う中でお弁当と会話を楽しみました。



### 5月9日(月) 緑ヶ丘交番開所式

区内で5番目の交番が開所し、住民が見守る中、テープカットが行われ「地域の安全の要」の誕生を祝いました。

清田区のホームページ「きよたファン倶楽部」でもさまざまな行事の様子を紹介しています。

## 今月のおすすめスポット



### 有明の滝

500メートルほどの散策路を進むと、落差13メートルの滝が出現！夏は深い緑の中で森林浴が楽しめるよ！  
【交通機関】  
有明線[福87](中央バス)  
「三滝の沢」下車、徒歩約10分



清田区公式マスコット きよっち

# メタボを撃退!!

## ～特定健康診査・特定保健指導を活用しましょう～

「メタボは自分には関係ない」と思っていませんか？ しかし40歳を超えると、男性では半数以上が、女性では5人に1人がメタボやその予備群といわれているのです。(平成20年国民健康・栄養調査(厚生労働省)より)

あなたも自分の体の状態を知る**特定健康診査**、生活習慣を見直すための**特定保健指導**などを利用して、メタボ撃退に取り組んでみませんか。

### STEP 1

## 特定健康診査を受けよう

40歳から74歳までの**国民健康保険加入者**を対象とした**特定健康診査**は、糖尿病などの生活習慣病の原因とされるメタボの予防・改善に重点を置いた健診です。

対象者には**受診券**が送付され、毎年1回受診できます。まずは受診して自分の体をチェックしてみましょう。

特定健康診査	
対 象	40～74歳の札幌市国民健康保険加入者
内 容	身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査(血糖・脂質・肝機能)、尿検査
費 用	600～1,200円 ※市・道民税非課税世帯は無料 ※自己負担額は受診券に記載
健診場所	・住民健康診査会場(受診券に記載) ・指定医療機関(詳細は市コールセンターへ)
その他	前年度の健診結果に基づき医師が必要と認めた方のみ追加検査あり

※国民健康保険以外の健康保険の加入者は、ご加入の健康保険の運営主体(お勤め先など)にお問い合わせください。

◆ 問い合わせ先 清田区役所 ☎ 889-2400(代表)

\* 特定健康診査・特定保健指導

健康・子ども課 健やか推進係(内線524、526、527)

保健福祉課 保健支援係(内線348、358)

\* 受診券 保険年金課 保険係(内線392)

\* 指定医療機関 市コールセンター ☎ 222-4894

### STEP 2

## 健診結果を確認しよう

特定健康診査でメタボまたは予備群と判定された方には、**特定保健指導**の案内が届きます。案内が届いた方はぜひ活用しましょう。

案内が届かなかった方も油断せず、日頃から予防に努めることが大切です。

腹囲(おへそ周り)  
・男性 85cm以上  
・女性 90cm以上  
または  
BMIが25以上



※ BMI = 体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>

・高血圧  
・高血糖  
・脂質異常  
のリスクをお持ちの方



特定保健指導対象者

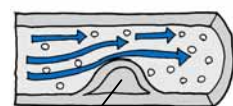
## 動脈硬化の発生・進行

プラークが破れ、血栓(血液の塊)が形成されると血管が完全にふさがってしまいます



血栓

血管壁にコレステロールがたまって、血液の流れが悪くなる



コレステロールなどの塊(プラーク)

高血圧、高血糖、高脂血症などの病気の発症

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

メタボとは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の略で、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した**内臓脂肪型肥満**の人が、高血圧、高血糖、脂質異常のうち、いずれか2つ以上を併せ持っている状態をいいます。内臓脂肪が蓄積された状態が続くと、さまざまな病気が引き起こされ、命に関わることも少なくありません。

メタボとは

# 運動してみよう！

清田区は区民の健康づくりを応援し、気軽に参加できるさまざまなイベントを開催しています。あなたもまず身近なところから、健康への第一歩を踏み出してみませんか。



## ◀ 地区ウォーキング

1時間半程度のウォーキングが楽しめます。「清田・真栄」「北野」「里塚・美しが丘」「平岡」の各地区でそれぞれ毎月3回実施。お住まいの地区以外でも参加できます。

## ▶ 健康講座

夏と秋の年2回、区内在住の40歳から64歳までの方を対象に、メタボ予防を目的として開催しています。管理栄養士から「脂肪を溜めない食事の仕方」についての講話や、脂肪燃焼に効果的なウォーキングの実技指導などを行っています。



# STEP 4

## 日頃から予防・改善しよう

健診や指導を受けた時だけ注意しても改善にはつながりません。日頃から予防・改善を意識した生活をするのが大切です。

### 運動習慣の徹底

増えやすく減りやすいといわれる内臓脂肪を減らすため、運動の習慣を付けましょう。運動が苦手という人も、日常生活の中で積極的に体を動かすことが予防・改善につながります。



### 食生活の改善

食べ過ぎや間食などを控え、1日3食バランスの取れた規則正しい食事を心掛けましょう。塩分やアルコールの取り過ぎにも注意しましょう。

### 禁煙

たばこはニコチンの作用により、血管を収縮させて血圧を上げたり、善玉コレステロールを減少させて動脈硬化を促進させます。積極的に禁煙しましょう。



# STEP 3

## 特定保健指導を受けよう

保健師・管理栄養士が担当し、個別に40分程度の面談方式で行います。生活習慣、仕事や家庭の状況などを十分に考慮し、その方に合った内容で、無理なく継続できる食事や運動方法を紹介しています。

例えば…

効果的な  
室内運動

食事のバランスや  
カロリーのチェック

適切な間食  
の取り方



利用者アンケートより

生活習慣を責められるのではないかと不安でしたが、親身に話を聞いてくれました。

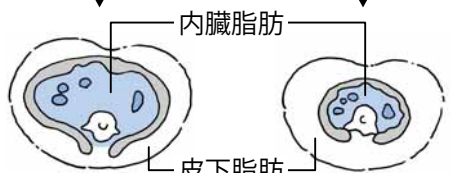
保健指導を受けて生活習慣を見直すいいきっかけになりました。

運動や食事の改善方法について具体的にアドバイスをもらえました。

## 危険!

### 内臓脂肪型肥満

### 皮下脂肪型肥満



内臓(腸管など)の周りに脂肪が付く

皮膚の下(腕や足など)に脂肪がたまる

メタボはこのうち**内臓脂肪型肥満**の状態を指し、内臓脂肪細胞が高血圧、糖尿病、高脂血症、動脈硬化のリスクを増やす物質を分泌するため、大変危険です。

## 内臓脂肪型肥満は危険!



### 心疾患

心筋梗塞、狭心症、心不全など



### 脳血管疾患

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など



### その他の疾患

閉塞性動脈硬化症など



### 総合庁舎外壁の改修工事について

外壁タイルの劣化に伴う改修工事を実施します。工事期間中は、騒音や振動の低減に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。工事期間 6月中旬～12月中旬。

【詳細】 総務企画課庶務係  
☎(889)2400 内線208



### 白旗山自然探検隊

自然豊かな白旗山へ、花、木、鳥たちとのふれあい体験に出掛けませんか。

【日】 6月19日(日) 午前9時～午後2時(午前8時30分集合、午後2時30分解散)。

【所】 札幌ふれあいの森(有明386番地)。

【対】 高校生以上の方。

【定】 40人程度。無料。

【申】 6月17日(金)までにはがき(住所、氏名、年齢、電話番号を明記、必着)または電話(土・日曜日を除く)でお申し込みください。【定着】

【集合・解散場所】 区役所正面玄関前。

【持ち物】 昼食、筆記用具、雨具など(詳細は別途連絡)。



【申込先】 日本野鳥の会札幌支部「白旗山自然探検隊事務局」  
〒060-0042 中央区大通西17丁目1 ☎(613)7973

【詳細】 地域振興課まちづくり調整担当  
☎(889)2400 内線253

### 男女共同参画パネル展

男女共同参画週間に合わせてパネル展を開催します。

【日】 6月23日(木)～29日(水)。

【所】 区役所1階 正面ロビー

【詳細】 地域振興課地域活動担当  
☎(889)2400 内線254

### PMF清田区公演

PMFチェンバー・プレイヤーズ(修了生によるアンサンブル)の素晴らしい演奏を聴いてみませんか。

【日】 7月15日(金) 午後6時30分開演(午後6時開場)。

【所】 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。

【料】 大人500円、高校生以下無料(無料整理券が必要)。

### 入場券販売・無料整理券配布

6月15日(水)から地域振興課(2階17番窓口)、区民センター1、里塚・美しが丘地区センターの窓口で行います。

【他】 託児サービスの利用を希望する方は、事前に左記へお申し込みください。

【詳細】 地域振興課地域活動担当  
☎(889)2400 内線256



### 両親教室

新しい家族を迎えるための心の準備や親の役割を学ぶ教室です。ぜひお二人でご参加ください。

【内】 ビデオ「お父さんへ 赤ちゃんからのメッセージ」、育児実習 赤ちゃんの抱き方・お風呂の入れ方、お父さんの妊娠体験実習。

【日】 6月24日(金) 午後6時30分～8時30分(午後6時受け付け開始)。

【所】 区役所2階 保健センター1講堂。

## 写真募集 清田の魅力伝える"一枚"

区内で撮影した写真をお寄せください。全作品を区ホームページに掲載するほか、本誌や駅前通地下歩行空間などでも一部ご紹介いたします。

### テーマ 区内で撮影した魅力あふれる写真

みどり豊かな自然、人と人とのふれあいやにぎわい、やすらぎを感じる風景など

### 応募方法

写真はJPEGデータ(1,500×2,100ピクセル以上を推奨)または2L判のいずれかの形式のもの。住所、氏名、電話番号、撮影場所、タイトルを明記の上、持参、郵送またはEメール(1.5MB以下)でお寄せください。

### 応募条件

- 合成加工をしていないこと。
- 肖像権や著作権などを侵害していないこと。

### 応募先・詳細

総務企画課広聴係(1階33番窓口)  
〒004-8613 平岡1条1丁目 ☎889-2400(内線226)  
E kiyota.somu@city.sapporo.jp



### 市民健康教育講演会

【対】 出産予定日が平成23年8月～11月の初妊婦と夫。

【料】 無料。6月13日(月)～22日(水)に電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。

【内】 「災害と心の健康について」。

【講師】 さつぽろ香雪病院 医師 長岡 徹氏。

【日】 6月28日(火) 午後2時～3時。

【所】 区役所2階 保健センター1講堂。

【料】 無料。不要。

【詳細】 健康・子ども課健やか推進係  
☎(889)2400 内線525

本文中の記号の見方

- 内 = 内容    日 = 日時    所 = 会場    対 = 対象    定 = 定員    ￥ = 費用    申 = 申込  
 E = Eメール    他 = その他    先着 = 先着順    抽選 = 多数時抽選

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

詳細 保険年金課収納係  
 ☎(889)2400

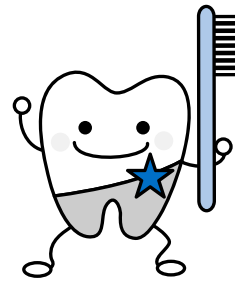
内線406

**胃がん・大腸がん検診**  
 日 7月13日(水) 午前8時45分～10時受け付け。  
 所 区役所2階 保健センター。40歳以上の方。  
 対 胃がん検診(バリウム)70円、大腸がん検診(検便)400円。  
 ￥ ※70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、生活保護世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料。  
 申 検診日の1週間前までに電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。  
 申込先・詳細 健康・子ども課 健やか推進係  
 ☎(889)2400 内線523

**チャレンジ むし歯ゼロセミナー**  
 子どものむし歯予防のコツを学ぶセミナーです。  
 内 むし歯菌チェック、歯磨きレッスン、幼児食のお話、親子遊び。  
 日 6月17日(金) 午前10時～11時20分。  
 所 区役所2階 保健センター講堂。  
 対 平成22年6月生まれの第一子とその保護者。  
 定 ￥ 20組。無料。  
 申 前日までに電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。  
 先着



**学校プールの開放**  
 期間 7月2日(土)～8月28日(日)の土・日曜日。実施日・時間は各学校で異なります。  
 対 小学生と付き添いのいる幼児(泳げない小学生は保護者の付き添いが可能です)。  
 開放校 区内の小学校。  
 ※工事や気象状況により中止する場合があります。  
 詳細 財さつぼる健康スポーツ財団施設課  
 ☎(530)5905



持ち物 お子さんの歯ブラシ、母子健康手帳。  
 申込先・詳細 健康・子ども課 健やか推進係  
 ☎(889)2400 内線523

住民集団健康診査

※予約不要

市内にお住まいで、本年度内に特定健診の指定医療機関または職場などの健診で同内容の検査を受けていない方が対象です。

検査の種類	対象者	内容	費用	持参するもの
健康診査	40歳～74歳の札幌市国民健康保険加入者、協会けんぽ加入の被扶養者 <sup>※1</sup>	問診、身体計測、身体診察 <sup>※2</sup> 、 血圧測定、血液検査、尿検査	受診券に記載の自己負担額	特定健診または後期高齢者健診の受診券、健康保険証、前年度の健診結果表(お持ちの方のみ)
	75歳以上(原則)の後期高齢者医療制度加入者	問診、身体計測、身体診察、 血圧測定、血液検査、尿検査		
	生活保護世帯、支援給付世帯は上記区分に従い同内容の健診を実施		無料	生活保護受給証明書、 本人確認証
肺がん検診	40歳以上	問診、胸部X線撮影、読影 <sup>※3</sup> 、 結核検査(65歳以上)	無料	住所、氏名、年齢が確認できるもの(健康保険証など)
緊急肝炎ウイルス検査	過去の検査を受けたことのない方	B型・C型肝炎ウイルス検査	無料	
<sup>※1</sup> その他の健康保険に加入の方は、当該健診を受診できるか加入の健康保険にご確認ください。 <sup>※2</sup> 医師の判断で心電図検査、眼底検査、貧血検査を無料で追加実施。		<sup>※3</sup> 医師の判断で喀痰検査(400円)を追加実施。ただし、市・道民税非課税世帯(課税証明書要)、65歳～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方、生活保護世帯、支援給付世帯は無料。		
日 時		会 場		
6月13日(月) 午前9時～11時		こもれび会館 平岡公園東10丁目		
7月以降分は、来月号以降に掲載します。				
詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線523)				

広告

## たのしいおはなしの会

日時 6月：11日(土) 午後2時30分、16日(日) 午前10時30分、25日(土) 午後2時30分  
7月：7日(日) 午前10時30分、9日(土) 午後2時30分

会場 清田図書館 お話し室

対象 幼児とその保護者

申込 不要



## 追悼・高峰秀子

写真パネル展・資料展示「高峰秀子の世界」

期間 6月7日(火)～21日(火)

## 映画会

作品 「二十四の瞳」(高峰秀子出演)(上映時間:156分)

日時 6月17日(金)、18日(土) 午後1時(午後0時45分開場)

会場 清田図書館 読書集会室

対象 小学3年生以上

定員 40人

申込 当日、直接会場にお越しください。**先着**

## オキナワ展

資料展示・貸し出し

期間 6月23日(木)～7月12日(火)

## 映画会

作品 「かんからさんしん」(アニメーション)(上映時間:78分)

日時 6月26日(日) 午後1時30分(午後1時開場)

会場 清田図書館 読書集会室

対象 小学生以上

定員 40人

申込 当日、直接会場にお越しください。**先着**

## 区民センター

清田1条2丁目  
☎ 883-2050

## 防災セミナー「震災に備えて」

内容 ①「東日本大震災」と「緊急地震速報」

講師 日本気象協会北海道支社 松岡 直基氏

②「自助・共助」のすすめ!

講師 中央区土木センター 城戸 寛氏

③「札幌直下型地震」が起きたら・・・

講師 HRS(株) 大浦 宏照氏

④清田区の防災対策について

講師 清田区土木センター 村瀬 尚久氏

日時 7月2日(土) 午後1時30分～3時30分

会場 区民センター 視聴覚室

対象 区内にお住まいの方

定員・費用 40人・無料

申込 6月13日(月)～17日(金)の午前9時～午後5時に電話または窓口でお申し込みください。**先着**

## 子育てママのフリールーム

子育て中のママがお子さんと一緒に集える場所です。自由に参加できるほか、人形劇などのミニイベントがあります。

日時 6月13日(月) 午前10時～正午

会場 区民センター しらかば・すずらん

申込 不要



## 清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

内容 ①金融経済の流れ

講師 金融広報アドバイザー 有田 宏氏

②社会保障制度について

講師 社会保険労務士 石川 雅之氏

日時 7月14日(日) 午後6時45分～9時

会場 区民センター 集会室4

定員・費用 10人・無料

申込 6月11日(土)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**先着**

清田区未来ネット金融学習グループ 鯉淵 佳代

☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMIRAI NETTO@aol.com

## 清田区文化芸能発表会

清田区文化団体協議会の会員が日頃の練習成果を発表します。

内容 ①舞台発表

詩吟、民謡、日舞、剣舞、扇舞、新舞踊、三絃、大正琴、フラダンスなど

②作品展示

生け花、陶芸など

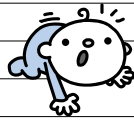
日時 7月3日(日) 午前9時30分～午後4時30分(予定)

会場 区民センター 区民ホール

費用・申込 無料・不要

詳細 清田区文化団体協議会 織田 ☎ 886-8505

子育て講座		
テーマ (講師)	教えて幼稚園 (にじいろ 副園長)	バイバイおむつ (にじいろ 保育士)
日時	7月1日(金) 午前10時30分～11時30分	7月21日(木) ①午前10時30分～11時15分②午後2時～2時45分
会場	にじいろ 研究実践室	にじいろ カンガルーの部屋
対象	2歳6カ月以上のお子さんを育てている保護者	1歳6カ月以上のお子さんを育てている保護者
定員	12人	各10人
費用	無料	無料
申込開始日	6月17日(金)	7月7日(木)
申込方法	各申込開始日の午前10時から電話または窓口でお申し込みください(日曜、祝日を除く)。 <b>【先着】</b>	



子ども会育成連合会

清田1条2丁目(区民センター内)  
札幌市清田区子ども会育成連合会事務局 ☎883-7761

清田キッズ子ども会 会員募集

お住まいの地域の町内会に子ども会がない親子を対象に、清田キッズ子ども会の会員を募集しています。たくさんの行事に参加して、ふれあいを楽しみませんか。  
対象 区内にお住まいで、所属する町内会に子ども会がない親子  
費用 年会費などがあります(詳細はお問い合わせください)。  
申込 6月30日(木)までに電話または窓口でお申し込みください。

子ども会応援隊 隊員募集

区や地域の子ども会活動で、スタッフの一員として参加していただくボランティア応援隊員を募集しています。  
対象 区内にお住まいかお勤め、または通学している方(高校生以上)  
申込 電話または窓口でお申し込みください。



里塚・美しが丘地区センター

里塚2条5丁目  
☎ 888-5005

みんなあつまれ! つながるフェスタ 2011

子どもから大人まで地域のみなさんが「つながる」楽しいお祭りです。気軽にご参加ください。  
内容 サークル発表や作品展示、サークル体験コーナー、福祉バザー、模擬店、ゲームコーナー、フリーマーケットなど  
日時 7月3日(日) 午前10時～午後3時  
**フリーマーケット出店者募集!!**  
対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)  
費用 1ブース(3×3メートル)1,000円(全15ブース)  
申込 6月11日(土)～20日(月)に窓口でお申し込みください。**【抽選】**

エコな生活のすすめ

環境問題やエコについて学び、日々の生活の中でちょっとした工夫をしてみませんか。  
内容 第1回 段ボール箱を使って家庭ごみで作る堆肥  
第2回 環境にやさしいお掃除、環境を考えたお料理  
第3回 家庭で出来る省エネ方法  
第4回 ビデオ「ゴミから環境問題を考える」  
日時 6月21日、28日、7月5日、12日(火曜日、全4回)  
午前10時～正午  
対象 区内または近隣にお住まいの方  
定員・費用 20人・1,500円  
申込 6月11日(土)～18日(土)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**

みんなでクッキング

安心・安全な食材で、おいしいうどんを作ってみませんか。  
日時 6月29日(水) 午前10時～午後0時30分  
対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方  
定員・費用 20人・1,200円  
申込 6月11日(土)～22日(水)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**  
持ち物 エプロン、三角巾



ラウンジマーケット

2階ラウンジでフリーマーケットを開催します。  
日時 6月16日(木) 午前11時～午後3時  
その他 出店を希望の方(対象:区内にお住まいの方)は、6月11日(土)～14日(火)に窓口でお申し込みください(無料、全5ブース)。**【先着】**

ゆかた着付け講座

今年の夏は、自分で浴衣を着て花火大会に行きませんか。  
日時 6月28日(火)、7月5日(火)(全2回) 午後7時～9時  
対象 区内にお住まいかお勤めの方(中学生以上)  
定員・費用 10人・1,000円  
申込 6月11日(土)～23日(木)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①いまだきの悪徳商法  
講師 金融広報アドバイザー 水谷 千佳氏  
②相続対策【応用編】  
講師 ファイナンシャル・プランナー 加藤 桂子氏  
日時 7月11日(月) 午後1時～3時  
対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)  
定員・費用 20人・無料  
申込 6月11日(土)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**【先着】**  
清田区里美ネット金融学習グループ 高橋 寿巳  
☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMIRAI@NETTO@aol.com

実践傾聴講座

日時 6月27日(月)～29日(水)(全3回) 午前10時～正午  
対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方  
定員・費用 10人・1,500円  
申込 6月11日(土)～20日(月)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**

第2期スポーツ教室

番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料 [円]	番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料 [円]
501	初心者～初級 バドミントン	16歳以上	10	金	7/15 ～9/30	午前10時 ～正午	30人	7,000 (5,600)	557	すつきり 姿勢リセット	16歳以上	11	金	7/8 ～9/16	午前11時15分 ～午後0時30分	30人	5,600 (4,500)
502	初心者		10	水	7/6 ～9/7	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	558	ピラティス	16歳以上	11	水	7/6 ～9/14	午前9時45分 ～11時	30人	5,600 (4,500)
503			10	金	7/1 ～9/16	午前9時 ～10時30分	15人	6,100 (4,800)	559		11	金	7/8 ～9/16	午後7時 ～8時15分	30人	5,600 (4,500)	
504	初級1		10	水	7/6 ～9/7	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	560	からだにやさしい 健康体操	16歳以上	11	金	7/1 ～9/16	午前9時30分 ～10時50分	30人	5,600 (4,500)
505			10	金	7/1 ～9/16	午前10時40分 ～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)	561		11	金	7/1 ～9/16	午前11時 ～午後0時20分	30人	5,600 (4,500)	
506	初級2		10	金	7/1 ～9/16	午前10時40分 ～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)	562	ヨガ	16歳以上	11	水	7/6 ～9/21	午前9時30分 ～10時50分	30人	5,600 (4,500)
507	中級1		10	金	7/1 ～9/16	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	563		11	水	7/6 ～9/21	午前11時 ～午後0時20分	30人	5,600 (4,500)	
508	中級2		10	金	7/1 ～9/16	午後1時 ～3時	15人	7,000 (5,600)	565	健康操	16歳以上	11	火	7/5 ～9/20	午前9時30分 ～10時45分	30人	5,600 (4,500)
509	中級3 レベルアップ		10	金	7/1 ～9/16	午後3時 ～5時	15人	7,000 (5,600)	566	入門	16歳以上の 女性	11	金	7/1 ～9/16	午後1時15分 ～2時45分	30人	5,600 (4,500)
510	初心者		10	水	7/13 ～9/28	午前9時 ～10時30分	10人	7,400 (6,000)	567	太極拳 中級	16歳以上の 女性	11	水	7/6 ～9/14	午後1時15分 ～2時45分	30人	5,600 (4,500)
511		10	金	7/15 ～9/30	午後1時 ～3時	20人	8,900 (7,100)	568	フラダンス	16歳以上の 女性	11	火	7/5 ～9/20	午後1時45分 ～3時	30人	5,600 (4,500)	
512	初級	10	水	7/13 ～9/28	午前10時30分 ～午後0時30分	10人	8,900 (7,100)	570	大人のための クラシックバレエ	16歳以上の 女性	11	水	7/6 ～9/14	午前11時15分 ～午後0時30分	22人	6,400 (5,100)	
513	初中級	8	土	7/9 ～9/24	午前9時 ～10時30分	10人	6,000 (4,800)	571	キッズ テニス レベル1	小学 1～3年生	10	火	7/5 ～9/13	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100 (4,800)	
514	中級	10	火	7/5 ～9/13	午後1時 ～3時	10人	8,900 (7,100)	572		10	火	7/5 ～9/13	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)		
515		10	水	7/13 ～9/28	午後1時 ～3時	20人	8,900 (7,100)	573	レベル2	小学 1～3年生	10	水	7/6 ～9/7	午後3時30分 ～4時30分	10人	6,100 (4,800)	
516	上級	10	火	7/12 ～9/27	午後1時 ～3時	10人	8,900 (7,100)	574	ジュニア テニス レベル1	小学 4～6年生	10	火	7/5 ～9/13	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)	
517	女子 トーナメント	5	月	7/4 ～9/26	午前9時 ～10時30分	8人	4,300 (3,400)	575		10	水	7/6 ～9/7	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)		
518		8	土	7/9 ～9/24	午前10時40分 ～午後0時10分	8人	6,800 (5,500)	576	レベル2	小学 4～6年生	10	火	7/5 ～9/13	午後5時45分 ～6時45分	10人	6,100 (4,800)	
519	初心者～初級	16歳以上	10	火	7/5 ～9/20	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	577	ジュニア卓球	小学 3～6年生	10	水	7/6 ～9/7	午後4時30分 ～5時30分	10人	6,100 (4,800)
520	中級		10	金	7/15 ～9/16	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	579		11	火	7/5 ～9/20	午前10時 ～11時	10組	6,700 (5,300)	
521	中上級		10	水	7/6 ～9/21	午後7時 ～8時45分	10人	8,900 (7,100)	580	お母さんと 幼児の体操	※1	11	火	7/5 ～9/20	午前11時15分 ～午後0時15分	10組	6,700 (5,300)
524	レディース バスケットボール	16歳～59歳の 女性(経験者)	6	月	7/4 ～9/26	午前11時 ～午後0時30分	15人	4,800 (3,900)	581	※2	11	火	7/5 ～9/20	午前11時15分 ～午後0時15分	10組	6,700 (5,300)	
551	エアロピクス シェイプアップ	16歳以上	11	火	7/5 ～9/27	午前11時 ～午後0時30分	30人	5,600 (4,500)	592	キッズチアダンス	※3	11	水	7/6 ～9/14	午後3時30分 ～4時30分	15人	7,700 (6,200)
552	エアロ& ピラティス		12	木	7/7 ～9/22	午後7時 ～8時30分	30人	6,200 (4,900)	593		11	水	7/6 ～9/14	午後4時30分 ～5時30分	15人	7,700 (6,200)	
553	エアロピクス		11	金	7/8 ～9/16	午前9時30分 ～11時	30人	5,600 (4,500)	594	キッズバレエ	※4	10	木	7/14 ～9/15	午後3時30分 ～4時30分	12人	7,900 (6,400)
555	ソフトエアロピクス		10	土	7/9 ～10/1	午前10時 ～11時30分	30人	5,100 (4,100)	595	ジュニアバレエ	小学 1～6年生	10	木	7/14 ～9/15	午後4時30分 ～5時30分	12人	7,900 (6,400)
556	リズム体操		12	木	7/7 ～9/22	午前9時30分 ～11時	30人	6,200 (4,900)	528	ピンポイントバドミントン ダブルスの攻撃法	中級 ～中上級	3	木	7/7 ～7/21	午後1時 ～3時	12人	2,400

※1 平成21年4月2日～22年4月1日生まれのお子さん。 ※3 平成15年4月2日～19年4月1日生まれのお子さん。  
 ※2 平成20年4月2日～21年4月1日生まれのお子さん。 ※4 平成17年4月2日～19年4月1日生まれのお子さん。

申込 6月11日(出)～17日(金)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください(コースの番号と名称をお伝えください)。**抽選**  
 定員に満たない場合は、6月22日(水)午前9時から追加募集します。**先着**  
 受講料は6月22日(水)～28日(火)に納めてください。  
 その他 受講料のほか毎回施設利用料が必要です。  
 受講料の( )は65歳以上の方および身体に障がいのある方の受講料です。該当する方は証明できるもの(敬老手帳、身体障害者手帳など)を持参してください。