

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140,147人 (前月比+136)
世帯数55,755世帯 (前月比+238)
平成23年 5月1日現在



▲「小樽の物産と観光フェア」がイオンスーパーセンター手稲山口店で開催され、多くの来店客でにぎわっていました (4月23日~26日)。



▲「ていね・がるがわ桜まつり」には大勢の観客が訪れ、冷たい風が吹く中、ステージの踊りや演奏に大きな拍手を送っていました (5月7日)。



▲星置緑地の観察会では、見ごろを迎えたミズバショウが参加者の目を楽しませていました (4月24日)。



▲稲穂ひだまり公園で自然観察会が行われ、緑の達人の案内のもと、近隣住民ら約50人がカタクリ (写真右) をはじめとする貴重な草花を見て回りました (4月29日)。



▲富丘西公園では、富丘丸山町内会のボランティアらがカマガヤの除去作業を行いました (4月29日)。



▲札幌西ライオンズクラブの皆さんが、昨年寄贈した新川通さくら並木の桜の生育状況の確認を兼ね、周辺の清掃を行いました (5月8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



みんなで守ろう 手稲区の交通安全

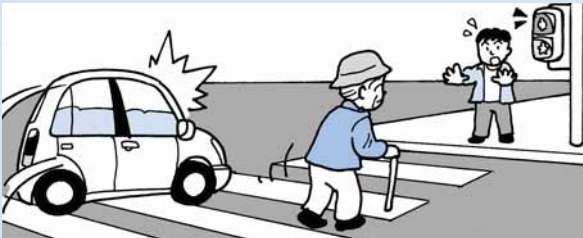


手稲区は平成 22 年 4 月 13 日に交通事故死ゼロ 900 日を達成しましたが、その後 3 件の死亡事故が発生し、いずれも高齢者が事故の犠牲となっています。今回はそうした高齢者の交通事故を防ぐためのポイントや区内の交通安全の取り組みについてご紹介します。

高齢者の交通事故を防ぎましょう

平成 22 年の札幌市における交通事故死者数 36 人のうち 19 人が高齢者で、全体の半数以上を占めます。また、交通事故死者数の高齢者が占める割合は近年増加傾向にあります。ここでは高齢者に多い事故事例を紹介しますので、今後の交通事故防止の参考にしてください。

事例 1 右左折車と衝突するパターン

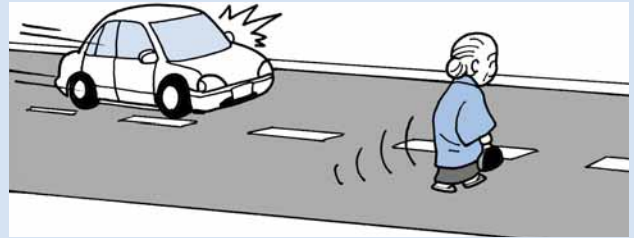


考えられる原因

- 右左折車の存在を意識していない
- 信号の変わり時に横断する
- 車が止まってくれると思い込んでいる

平成 22 年に起きた歩行者の事故のうち、約 4 割が横断歩道上でした。右左折車との衝突は、車に過失がある場合が多いですが、歩行者も車の動きに注意することが大切です。

事例 2 左から来る車と衝突するパターン



考えられる原因

- 横断歩道外の横断
- 右側（手前車線）から来る車のみ注意し、左側（奥の車線）から来る車を見落とす
- 車が来る前に渡りきれないと自分の体力を過信する
- 足元ばかり注意し、車を見ていない
- 車が止まってくれると思い込んでいる

事故に遭わないために以下のことに注意しましょう

歩行者編

- ①遠回りでも信号機のある場所で渡る
- ②渡る前には左右を確認
- ③横断中も周囲に注意
- ④夜の外出は明るい服装で
- ⑤近づく車は通り過ぎるまで待つ

自転車編

- ①歩道は「歩行者優先」！ハイスピード通行は危険！
- ②傘差し運転や携帯電話、ヘッドホンの使用は禁止！
- ③一時停止の標識や標示は必ずストップ！
- ④急な進路変更や歩道から車道への乗り入れは危険！
- ⑤夜や暗い場所での無灯火走行は禁止！

交通安全市民総ぐるみ運動にご協力ください

手稲区では、年 4 回「交通安全市民総ぐるみ運動」を実施しています。期間の初日には、区内の主な通勤・通学路の交差点 36 カ所で早朝一斉街頭啓発を地域の方と関係団体が行います。交通安全へのご協力をお願いします。



区内で行われている交通安全の取り組みの一部をご紹介します

ていねストップマーク

小学生が通学路にストップマークを張り付けています！

平成22年度から、手稲区マスコットキャラクター「ていね」が印刷されたストップマークを、区内全小学校のスクールゾーン実行委員会に配布し、子どもたちに通学路の路面に張り付けてもらう取り組みを行っています。この取り組みを通じて、子どもたちの交通安全意識の向上を図っています。



↑ストップマーク



↑小学生による張り付け

【詳細】総務企画課地域安全担当 ☎ 681-2400 内線 288、289

三市合同交通安全街頭啓発

小樽市、石狩市、手稲区が連携しながら交通安全運動に取り組んでいます！

平成20年度から、毎年「秋の交通安全市民総ぐるみ運動」に併せ、小樽市、石狩市、手稲区を結ぶ国道337号で、三市合同の交通安全街頭啓発を行っています。

昨年は三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、連携しながら安全運転を呼び掛けました。



↑三市が連携して行う交通安全街頭啓発

【詳細】総務企画課地域安全担当 ☎ 681-2400 内線 288、289

サイクルセーフティーラリー・イン・ていね

手稲区内の高校生、大学生を対象とした自転車の交通安全活動を実施します！

サイクルセーフティーラリー・イン・ていねを昨年度に続き5月1日から10月31日までの期間で実施します。手稲警察署による自転車の交通指導や交通安全教室を行い、期間終了後に事故の発生状況や交通安全活動などを集計して優秀校を表彰します。

【詳細】手稲警察署地域交通課企画規制係 ☎ 686-0110 内線 411



↑高校生による交通安全宣言

手稲駅周辺地区あんしん歩行エリア

地域の方と行政、警察が協力して危険箇所の対策について考え、それに基づいた取り組みを実施しています！

あんしん歩行エリアとは、住宅地や商業地などで歩行者と自転車利用者が安全に通行できるよう、早急な対策が必要な地域の中で、都道府県公安委員会や道路管理者の申請に基づき、国家公安委員会と国土交通省が指定します。

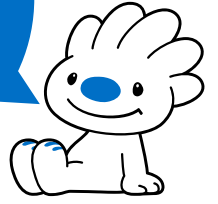
市内に5地区あるうち、手稲区では、手稲駅周辺地区が指定されており、交差点改良などのハード面の対策のほか、自転車利用マナーの啓発活動や歩道に乗り上げる違法駐車抑制を目的としたプランターの設置など、さまざまな取り組みが行われています。

【詳細】建設局土木部道路課 ☎ 211-2617

このほか、手稲駅周辺では、歩道の段差解消や視覚障がい者誘導用ブロックの設置など、歩道のバリアフリー化も実施されています！



↑手稲鉄北小学校、近隣のマンション住民らによる違法駐車対策のプランター設置



手稲区からの お知らせ

6月11日～7月10日
の区内の情報です

区民センターから

◆手稲山ウォーキング



日時 7月3日(日)午前8時45分
 分区民センター集合、午後2時同センター解散予定。
対象 区内在住の健康に自信のある方(中学生以下は保護者同伴)。
コース 区民センター～手稲山麓駅広場～手稲山山頂。区民センター～手稲山山麓駅広場間は、往復貸切バスを使用。

定員 120人(多数時抽選)。

費用 無料。

申込 往復はがきに参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号と、返信用宛先を記入し、〒006-0811 手稲区前田1条11丁目 手稲区民センター「手稲山ウォーキング」係までお送りください。6月15日(水)必着。

◆手稲区民ダンスの集い

日時 6月17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(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。

◆ナポリの下町料理に挑戦!

内容 身近な材料を使って、ナポリの下町食堂直伝の家庭料理を作ってみましょう!
日時 6月28日(火)、7月5日(火)、12日(火)、19日(火)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(中学生は除く)。
定員 16人(多数時抽選)。
費用 受講料2千500円、材料費2千500円(受講料は6月20日(月)～22日(水)午前10時～午後7時に窓口で納入、材料費は

開講日納入)。

申込 6月13日(月)～15日(水)午前10時～午後7時に電話か窓口で申し込み。
◆知って得するマネー講座
内容 人生に必要なお金(家計管理、貯蓄、住宅、老後資金など)について学びます。
日時 6月22日(水)、7月6日(水)午後2時～4時(全2回)。
場所 同センター2階第4会議室。

対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中学生は除く)。
定員 20人(多数時抽選)。
費用 無料。

申込 6月13日(月)～15日(水)午前10時～午後7時に電話か窓口で申し込み。
◆ていね春の自然観察会
内容 新緑や花々から春の息吹を感じてゆっくり歩きます。

日時 6月24日(金)午前10時～午後0時30分。午前9時45分までに手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目)に集合(公共交通機関でお越しください)。
場所 富丘西公園(富丘4条5丁目～5条5丁目)。
対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中学生は除く)。自然観察会に初参加の方歓迎です。

定員 20人(多数時抽選)。

費用 500円(6月20日(月)～22日(水)午前10時～午後7時に窓口で納入)。
持ち物 筆記用具、昼食、飲み物、雨具、帽子、歩くのに適した靴と服装。

申込 6月13日(月)～15日(水)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)
 ☎(681)5121

星置地区

センターから

◆わくわく科学教室



内容 仮説実験授業「花と実」。
日時 6月25日(土)午後1時～4時30分。
場所 同センター2階アポロ。

対象 小学生。
定員 先着16人。
費用 500円(当日納入)。

持ち物 筆記用具。
申込 6月15日(水)午前9時から電話か窓口で申し込み。

◆ダンスの集い
日時 7月5日(火)午後1時～3時。
場所 同センター1階体育室。

◆川柳講座
日時 6月24日(金)、7月1日(金)、8日(金)午後1時30分～3時30分。
場所 同センター集会室。
対象 区内在住の15歳以上の方(学生は除く)。
定員 先着12人。
費用 2千500円(申込時納入)。
 ※納入済みの費用はお返しくしません。
申込 6月15日(水)午前9時から窓口で申し込み。

新発寒地区

センターから

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。
(申込先・詳細) 星置地区センター(星置2条3丁目)
 ☎(695)3220

◆川柳講座

日時 6月24日(金)、7月1日(金)、8日(金)午後1時30分～3時30分。
場所 同センター集会室。
対象 区内在住の15歳以上の方(学生は除く)。
定員 先着12人。
費用 2千500円(申込時納入)。
 ※納入済みの費用はお返しくしません。
申込 6月15日(水)午前9時から窓口で申し込み。

◆ダンスの集い
日時 7月1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)
 ☎(684)5571

国保からのお知らせ

平成23年度国民健康保険料の納付通知書を今月中旬に送付します。

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 6月16日(木)、21日(火)、22日(水)、23日(木)、28日(火)午後8時まで。

場所 区役所2階①番窓口(前田1条11丁目)。

◆口座振替のご利用を

保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。お申し込みは、預金口座のある金融機関、郵便局または区役所保険年金課へ。

(詳細) 保険年金課収納係
☎(681)2400内線394・395

手稲コミュニティセンターから

◆ペン習字教室

内容 自分の手で書くことの楽しさを再認識する教室です。

日時 7月5日(火)、12日(火)、19日(火)午前10時～正午(全3回)。

場所 同センター2階第3会議室。

対象 区内在住の方。

費用 900円。

申込 6月21日(火)午前10時から

ら電話か窓口で申し込み。電話の方は6月28日(火)までに窓口で費用納入。

◆ダンスの集い

楽しいひとときを社交ダンスでお楽しみください。

日時 6月28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。

※着替えや荷物置き部屋、飲み物を用意しています。

(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) ☎(681)2133

ちあふる・ていねから

◆パパも遊ぼう！紙ひこうき！



全日本紙飛行機選手権大会チャンピオンから、よく飛ばす紙ひこうきの作り方と飛ばし方を学びましょう。

日時 7月2日(土)午前10時～11時。

場所 手稲コミュニティセンター1階ホール(手稲本町3

条1丁目)。
対象 就学前のお子さんとその保護者。

定員 先着20組。

申込 6月13日(月)から電話か直接ちあふる・ていねで申し込み(日曜を除く午前9時～午後5時)。

◆トイレトレーニング

ちあふる・ていねの保育士が分かりやすくアドバイス。

日時 7月7日(木)午後1時15分～2時45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20人(前半10人、後半10人、託児なし)。

申込 6月13日(月)から電話か直接ちあふる・ていねで申し込み(日曜を除く午前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

手稲区長杯争奪卓球大会

日時 7月31日(日)午前9時～午後5時。

場所 手稲区体育館競技室(曙2条1丁目)。

種目 ブロック別団体リーグ

戦(4単1複、3点先取方式)。
対象 ①区内在住の方。

②区内の施設を活動拠点とし、区内の卓球サークル・クラブなどに所属している方。 ※学生、未成年者は参加できません。

定員 35チーム(1チーム6～8人)。

費用 1チーム3千500円。

申込 区役所3階地域振興課と手稲区体育館で配布中の申込書に記入し、費用を添えて、7月2日(土)午後1時～1時30分に同体育館多目的室で申し込み。

(詳細) 地域振興課地域活動担当 ☎(681)2400内線255

曙図書館から

◆楽しいお話会



6月11日(土)、18日(土)、25日(土)、7月2日(土)、9日(土)午後2時30分～3時。

◆子ども映画会
6月18日(土)、7月2日(土)午後3時5分から30分程度。

※6月22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

●夜の外出は明るい服装で。

広告

小学校プール開放



期間 7月2日(出)～8月28日(日)の土・日曜日。実施日・実施時間は各校で異なりますのでお問い合わせください。
対象 小学生と保護者同伴の幼児(泳げない小学生の保護者同伴可)。
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〕 さつぽろ健康スポーツ財団施設課 ☎530 5905

前田森林公園力ナール

清掃ボランティア

内容 全長600m、幅15m、水深30cmのカナール(運河)を清掃するボランティアを募集します。
日時 7月10日(日)午前9時～正午まで。
場所 同公園力ナールラウンジ側集合。
対象者 どなたでも自由参加(小学生は保護者同伴)。
持ち物 長靴、汚れてもよい服装(軍手・ゴム手は支給)。清掃用具は事務所で用意します。

みんなで見つけようご近所っていいね!

◆パネル展 ご近所での「交流の場」を紹介!

内容	月日	場所
ふれあい・いきいきサロンパネル展	6月20日(月)～29日(水)	区民センターロビー(前田1条11丁目)
すこやか倶楽部	6月20日(月)～23日(木)	

◆パネル展開催記念イベント

「笑顔をつくる! たっちゃんの紙芝居」公演

講師 川上竜生氏(紙芝居師)
日時 6月20日(月)午前10時～11時30分
場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)
定員 先着80人
費用 無料
申込 6月13日(月)から電話か窓口で申し込み
《申込先・詳細》 手稲区社会福祉協議会(前田1条11丁目) ☎681-2400 内線365、366

子育て支援係から

◆子育て講座「子どもの心を育てるあそびのおもちゃで広がるあそびの世界」
講師 杉本秀樹氏(玩具店キナーリープ代表)。
日時 7月14日(木)午前10時～11時30分。
場所 区民センター3階視聴覚室(前田1条11丁目)までに電話で申し込み。
〔申込先・詳細〕 前田森林公園管理事務所(手稲前田591) ☎(81)3940

6月23日～29日は男女共同参画週間です

平成23年度の標語「チャンスをつかち、未来を拓こう」をテーマに、手稲区では次の事業を行います。

◆パネル展

期間 6月17日(金)～29日(水)
場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」多目的広場(手稲本町1条4丁目)

◆公開学習会

内容 ①講演「知っておきたい女性の相続」
 ②座談会「女性の相続について考えてみませんか」

講師 須田布美子氏(弁護士)
日時 6月24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

発寒清掃工場・ 破碎工場から

6月1日(水)～26日(日)の間、ごみの受け入れを中止します。
期間中の受入れ先(日曜日を除く)燃やせるごみ
 駒岡清掃工場(南区真駒内602番地)、白石清掃工場(白石区東米里2170番1)
 燃やせないごみ・大型ごみ
 篠路破碎工場(北区篠路町福移153番地)、駒岡破碎工場(南区真駒内602番地)
〔詳細〕 環境事業部施設管理課 ☎(211)2922

保健センターから

◆健康チャレンジ教室

健康で生き生きと暮らすために、食事や運動について学びませんか。

日時・内容・場所 左表のとおり。

日時	内容・場所
1日目 6月22日(水) 午後1時～4時	血圧・体組成測定 講話「見直そう!あなたの体と生活習慣」 運動「効果を引き出す!ウォーキング」 「自宅で気軽にできるストレッチ!」 場所 保健センター2階講堂、 区民センター2階区民ホール
2日目 6月30日(木) 午後1時15分～3時30分	講話「バランスよく食べていますか」 ～あなたの食事をチェックしましょう～ 場所 保健センター2階講堂

申込 6月13日(月)から電話で
 申し込み(2日間1コース)。
申込先・詳細 保健センター
 (前田1条11丁目)
 ☎(681)1211

◆「地産地消による北海道型食生活」料理教室「フライパンで作る道産小麦のパン」

内容 道産小麦のパンのほか2品を作ります。男性の方も気軽に参加ください。

講師 料理研究家。

日時 7月22日(金)午前10時～午後1時30分(受付開始は午前9時45分)。

場所 区民センター3階料理実習室。

対象 区内在住の方。

定員 24人(多数時抽選)。

費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾(バンドナなど)、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 6月17日(金)までに市コールセンターへ電話、ファクス、Eメールで申し込み。

受付時間は午前8時～午後9時で、土・日・祝日を含みません。

申込先・詳細 市コールセンター ☎(22)4894

ファクス(22)4894

Eメールアドレス info4894@city.sapporo.jp

星観緑地からの

お知らせ

星観緑地の夏のシンボル花「タチアオイ」の苗をみんなで植えましょう!花や緑が好きな方、公園管理に関心のある方。お子さんも大歓迎です。

◆傾聴勉強会の参加者募集

日時 6月19日(日)午前10時～正午(小雨決行)。

集合 星観緑地管理事務所内休憩所(手稲星置20番地)。

持ち物 小さいスコップ。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細)ほしみパークプロジェクト(市川造園)

☎(783)5411

手稲老人福祉センターから

す。「人の話に耳を傾け、聴く」ことを学び合いましょ

講師 織田智恵氏(ボランティア・アドバイザー)。

日時 6月27日(月)、29日(水)午前10時～午後4時(昼食休憩1時間含む)。

場所 同センター2階教養講座室。

定員 先着27人。

費用 700円(開講日納入)。

申込 6月13日(月)～24日(金)に電話か窓口で申し込み。

※昼食は各自で用意。

申込先・詳細 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)

☎(684)3131

第3回チャリティ舞踊の集い

手稲文化協会所属の舞踊団体の合同発表会です。カラオケ団体も賛助出演します。

日時 7月10日(日)午後0時30分開場、1時開演、4時終演。

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。

※収益金の一部は東日本大震災義援金として寄付します。

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

☎(681)2400内線255

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
7月1日(金)	午前9時～11時	手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目)
7月2日(土)	午前9時30分～11時	新発寒わらび会館(新発寒3条5丁目)

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証)」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。

●自転車を運転しながらの傘差しや携帯電話の使用は法律で禁止されています。

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(注)	時間	受講料(★)
①	からだにやさしい健康体操 A	各 30	13	水	7月20日 ～10月19日	午後1時 ～2時30分	6,700円 (5,300円)
	からだにやさしい健康体操 B					午前11時 ～午後0時30分	
	テニス初級	各 10	10	月	7月4日 ～10月24日	午前9時10分 ～10時40分	7,400円 (6,000円)
	テニス初中級 (土曜日コース)					午前9時 ～10時30分	8,200円 (6,600円)
	テニス中上級 (土曜日コース)					午前10時40分 ～午後0時30分	9,700円 (7,800円)
	②	バドミントン初心者	各 15	10	月	7月25日 ～10月24日	午前10時50分 ～午後0時20分
レディースバスケットボール	7月4日 ～10月24日	午前11時15分 ～午後0時45分					
①	卓球初中級	各 12	12	水	7月27日 ～12月14日	午前9時10分 ～10時40分	8,100円 (6,500円)
	卓球中級 A						
	卓球初級 (水曜日コース)	各 15				午前10時45分 ～午後0時45分	8,400円 (6,700円)
	卓球中級 B (レベルアップ)						
	卓球中上級 (ステップアップ)						

★ () 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 ～ 59 歳の女性。

申 込 6 月 14 日(火)～6 月 22 日(水)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 24 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 6 月 25 日(土)～7 月 2 日(土)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。

※このほかにもフィットネス教室、ジュニア・キッズ向け教室があります。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>)をご覧ください。

(注) 10 月 25 日(火)～11 月 19 日(土)は改修工事のため休館を予定しています。

広告