

さよた

の区民

2011年9月

清田区の
人口・世帯数
8月1日現在
()内は前月比

人口 116,632人 (-20)
世帯数 43,218世帯 (+21)

【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



7月30日(土) 清田中央地区南連絡協議会夏まつり
子どもたちのかわいらしいダンスに会場からは拍手喝采。夜はカラオケ大会で盛り上がりました。



7月30日(土) 北野ふれあい夏まつり
和太鼓の演奏は迫力満点。祭りの最後には約800発の花火が盛大に夜空を彩りました。

7月23日(土) 清田ふれあい区民まつり
清田区の夏の風物詩。約2万4千人の区民が盛りだくさんのステージ発表や、早飲み大会、ビンゴゲームなどのイベントを楽しみました。



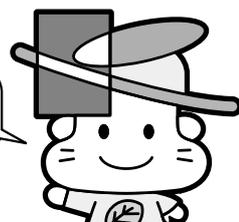
7月27日(水) きよたとんとん夏まつり
約1,100人の親子が、ボランティアスタッフとふれあいながら楽しく遊びました。



7月31日(日) 夏休み親子白旗山自然探検隊
珍しい昆虫など、たくさんの生き物を発見! 白旗山の大自然を満喫しました。



8月6日(土) 親子科学講座
空気砲や大きなシャボン玉を作り、親子で科学の楽しさに触れました。





地域の助け合い

ボランティア除雪

高齢者や障がいのある方にとって大きな負担となる除雪。今月は、地域の中で互いに協力し合う、除雪の取り組みをご紹介します。

福祉除雪

サービス

福祉除雪サービスは、高齢者や障がいのある方の除雪を住民が支援する、地域の助け合いの仕組みです。札幌市では、平成15年から本格的にスタートしました。

70歳以上の高齢や障がいのために自力除雪が困難な世帯を地域協力が訪問。通院や買い物のための外出時に支障となる、間口と玄関までの通路の除雪を行います。また、訪問することで、冬期間でもりがちな高齢者の安否確認ができ、地域の見守りにもつながっています。

利用者の声

- ・地域の方に除雪してもらい、とても助かっています。
- ・雪が降るたびに、中学生の皆さんが一生懸命除雪してくれます。おしゃべりするのを毎回とても楽しみにしていますよ。



北野地区では、平成8年から中学生が地域協力員として活躍しています。

10センチ以上の積雪があれば、登下校の合間に訪問して除雪を行います。また、時間のある時に訪問して家主の話し相手となる「ふれあい訪問」も行っています。

昨シーズンは、北野中学校と北野台中学校の生徒61人が参加。3、4人で1グループになり、17世帯を担当しました。

北野台中学校



家に着いたら、まず家主にあいさつ。除雪をしながら交流を深めています。

平成23年度福祉除雪サービス概要

- 内容** 地域協力員が、間口と玄関までの通路を除雪します。
- 期間** 12月1日(木)～3月25日(日) 道路除雪が行われた日の午前中に実施
- 対象** 道路に面している一戸建て住宅に住み、約500メートル以内に除雪を援助できる子または子の配偶者が居住しておらず、次のいずれかに該当する自力除雪が困難な世帯
- ①70歳以上の方のみの世帯
 - ②重度(1・2級)の身体障がいのある方のみの世帯
 - ③70歳以上の方と重度の身体障がいのある方のみの世帯
 - ④区社会福祉協議会が特に認める世帯
- 費用(一冬当たり)**
- 市民税課税世帯 1万円
 - 市民税非課税世帯 5千円
 - 生活保護受給世帯 無料
- 申込** 清田区社会福祉協議会(区役所3階)、区保健福祉課(区役所1階9番窓口)、各まちづくりセンターで配布中の申込書に記入の上、10月4日(火)までに下記に郵送または窓口でお申し込みください。

詳細
 〒004-8613 平岡1条1丁目 区役所3階
 清田区社会福祉協議会 ☎ 889-2491



地域 の取り組み

地域では、さまざまな形でボランティアによる除雪が行われています。

平岡中学校

開校時からお世話になっている地域の皆さんに恩返しをしたいとの思いから、独自のボランティア除雪を始めました。

福祉除雪サービスの対象外となる世帯も含め、校区内の除雪で困っている世帯を広く支援。雪が降ると自分たちの判断で登下校時に訪問して除雪を行います。世帯ごとに担当が決まっていることから交流が深まり、家主も日々の訪問を楽しみにしています。

取り組み初年度の昨シーズンは、19人の生徒が自発的に参加し、5世帯を対象に活動。延べ出勤回数は272回、一番多い生徒では26回に上りました。



除雪に必要な用具は、生徒たちが育てたジャガイモをバザーで販売し、その収益で購入しました。

参加者の声

いつも部活の帰りに寄っています。普段雪かきをする機会がないので、いい経験になっています。

平岡中学校(左から)
小原 辰樹さん
藤井 駿伍さん



札幌国際大学

日頃お世話になっている地域の役に立ちたいと、地元企業と協働で地域の高齢者単身世帯などの除雪をお手伝いしています。

3年目となる昨シーズンは、清田町内会と清田有楽町内会の22世帯を対象に実施しました。参加者は4、5人のグループに分かれて各世帯を訪問し、玄関先だけではなく灯油タンク周辺や車庫の屋根、庭木に積もった雪なども丁寧に除雪。町内会区域内の消火栓周辺の除雪も行いました。

家主から差し入れを受けるなど和やかに交流を深める場面も見られ、目的の一つである「顔の見える地域づくり」を実現しています。



グループ別に各家庭を訪問し、家主の要望を聞きながら作業を進めました。

参加者の声

参加するのは2回目。地域の人たちにも喜んでもらえて嬉しいですね。皆さんとふれあういい機会にもなっています。

札幌国際大学 高田 美幸さん



昨シーズン、清田区では237人の地域協力が269世帯の除雪を支援しました。
地域協力員には、個人のほか、企業やボランティア団体、NPO法人、福祉施設など地域のさまざまな団体も参加しています。

地域協力員を募集中です！
詳しくは、本誌区民のページ7ページを見てね！



チームで協力しながら手際よく除雪していきます。

北野中学校





清田区健康&介護予防フェア

ご自身やご家族の健康づくり、充実した高齢期を過ごすための介護予防の大切さを実感できます。ぜひ、ご参加ください。 ※混雑具合によっては人数制限あり。

【開催日 9月21日(水) 会場 区役所内】

内 容	時 間
こころのケア講演会 「うつに負けるな!~ココロ踊るメッセージ~」 講師:心理カウンセラー watari(わたりとしお)氏	午前10時30分~正午
健康づくり講演会 「漢方の話について」 講師:鈴木内科医院 院長 鈴木 郷氏	午後1時30分~2時30分
食生活改善展 "元気のもとはバランス食から" 試食(午前10時30分開始。無くなり次第終了)、パネル展示	午前10時~午後3時
体力測定 血圧、垂直跳び、肺活量測定、相談など	午前10時~午後2時
骨密度測定、肺年齢測定	午前10時~午後2時
今日から始める介護予防 介護予防教室体験など	午前10時~正午
歯科ドック、歯科相談 健康度チェック(唾液検査、咬合力・口臭測定ほか)、相談コーナー	正午~午後2時
薬剤師による薬の相談&血管年齢チェック	午前10時~午後2時
生活衛生展 きのこと鑑定相談・パネル展示、手洗いチェック	午前10時~午後3時
親子対象イベント「やってみよう!ピョンピョン・ころころ・ペッタンコ」 お子さんの身長・体重測定、遊び方など	午前10時~正午
マッサージ体験	午後1時~3時

詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線525)

**参加無料
申込不要**

【開催日 9月16日(金)】

清田区歩こう会

コース 「清田区の史跡探訪コース(約6.5キロ)」
時間 午前9時30分~正午
受付時間 午前9時~9時20分
集合・解散場所 区役所1階 正面玄関前
持ち物 飲料水、タオル
その他 雨天中止。歩きやすい服装と靴でご参加ください。



▲体力測定(垂直跳び)



ロビーコンサート
ギターとボーカルによるボサノバとブラジル音楽をお届けします。
演奏者 橋本 眞秀氏、古館 賢治氏、一色 文子氏。
日 9月27日(火) 午後0時30分~0時55分。
所 区役所1階 西側ロビー。
当 無料。不要。
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400 内線255

ふらっとホーム in 清田区
区内市長と対話者に選ばれた区民が、まちづくりの意見交換を公開で行います。
※傍聴自由(発言はできませんのでご了承ください)。
日 9月24日(土) 午後2時~4時。
所 区役所3階 大会議室。
他 手話通訳あり。
詳細 総務企画課広聴係 ☎(889)2400 内線226

里塚・美しが丘地区町連秋まつり
子どもから大人まで地域の皆さんが集いふれあう手作りのお祭りです。
内 エコバッグ作り、はしご車乗車体験、バナナのたたき売り実演、野菜即売会や焼き鳥の出店など。
日 9月25日(日) 午前10時~午後2時30分。
所 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)。
詳細 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎(884)1210



胃がん・大腸がん検診
10月12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。
対 40歳以上の方。
対 胃がん検診(バリウム)700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制度に加入の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料(確認書類要)。
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、祝日を除く)。
申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2400 内線523

スポーツフェスタ in 白旗山

参加無料



日時 10月10日(祝) 午前10時~午後3時
会場 白旗山競技場(真栄502番地)
詳細 市コールセンター ☎222-4894

白旗山でスポーツの秋を満喫しませんか。ぜひご家族でお越しください。

- ・キックターゲット
- ・ストラックアウト
- ・ディスクターゲット
- ・スナックゴルフ
4種目制覇で全員に景品をプレゼント! さらに高校生以上の方には抽選で「市内スポーツ施設体験無料ペアチケット」も当たります。
- ・白旗山ハイキング(時間コース) 午前10時45分出発、会場で受け付け
- ・カミネッコン製作コーナー 楽しく森づくり! 先着40人
- ・少年野球教室(見学自由) 区内の少年野球チームが参加 講師 岡田 隆和氏 (元・横浜ベイスターズ)
- ・ミニサッカー大会(観戦自由) 区内のサッカー少年団が参加
- ・キノコ展
- ・軽食コーナー キノコ汁の販売(午前11時~、1杯100円、先着500食)ほか
- ・おもしろブース 当日までのお楽しみ!

無料シャトルバス	行き	帰り
	清田区役所正面玄関 ロータリー前 発 8:30~13:00 (30分間隔)	白旗山競技場 発 11:00~15:30 (30分間隔)

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

ポリオ(小児まひ)ワクチン服用

日時 10月 7日(金) 午後1時15分～2時30分
 10月11日(火) 午後1時15分～2時30分
 10月18日(火) 午前9時～10時30分
 10月24日(月) 午後1時15分～2時30分

会場 区役所2階 保健センター
 対象 生後3カ月～7歳6カ月未満のお子さん(望ましい接種年齢は生後3カ月～18カ月)

費用・申込 無料・不要
 その他 1歳を過ぎたお子さんは、MRワクチン(麻疹・風疹)第1期を優先して接種しましょう。



詳細：健康・子ども課保健予防係
 ☎ 889-2400(内線512～515)

遊びに来てね!! きよたふれあいフェスタ



きよっちスライダー(ボールころがし)、エコ積み木、レストランごっこなどの遊びのコーナーや、人形劇、絵本の読み聞かせなど盛りだくさん。赤ちゃんコーナーやスタンプリーもあります。

日時 10月8日(土) 午前10時～11時45分
 会場 区民センター(清田1条2丁目)
 費用・申込 無料・不要

詳細：健康・子ども課子育て支援係
 ☎ 889-2400(内線570)

300人
ご招待

コンサドーレ札幌 清田区民応援デー

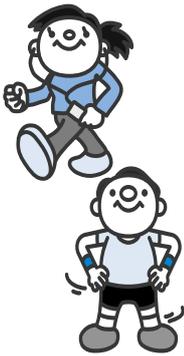
10月30日(日)午後1時から厚別公園競技場で行われるコンサドーレ札幌 対 ロアッソ熊本戦に、区内にお住まいの方300人をご招待します(SB自由席)。

申込方法 往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、返信先(返信はがき)を記入の上、下記へお申し込みください。抽選

〒062-0045 豊平区羊ヶ丘1番地
 コンサドーレ札幌 清田区民応援デー係
 ☎ 858-5310

申込期限 9月30日(金)(当日消印有効)
 その他 当選はがきがチケットになります(1枚につき1人のみ入場可能)。応募者の個人情報は(株)北海道フットボールクラブが適切に管理し、返信はがきの発送以外には利用しません。

詳細：地域振興課地域活動担当
 ☎ 889-2400(内線256)



健康づくりリーダー養成研修
 区民の健康づくりを応援するボランティアを養成する研修です(全5回)。
 内 講話、ウォーキングの実技ほか。
 日 左表のとおり。
 抽選 申込先・詳細 健康・子ども課 健やか推進係(2階12番窓口) ☎(889)2400 内線525

健康づくりリーダー養成研修
 区役所2階 保健センター 講堂ほか。
 対 区内にお住まいで地域の健康づくりに関心があり、研修終了後、地域や保健センターなどの健康づくり事業で活動できる方。
 定 30人。無料。
 申 9月22日(木)までに電話または窓口でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。

①	10月 3日(月)	午前 9時15分～11時10分
②	10月 5日(水)	午前 9時30分～11時30分
③	10月 7日(金)	午前10時25分～11時30分
④	10月14日(金)	午前 9時30分～11時30分
⑤	10月26日(水)	午前10時～正午

おしゃべりHOT・タイム
 乳幼児の子育てや家族のことなど、保護者同士でおしゃべりしませんか。
 日 10月18日(火)・19日(水)(全2回)。いずれも午前10時～11時30分。
 所 区役所3階 3C会議室。
 対 就学前のお子さんを育てている保護者。
 定 10人。無料。
 申 9月12日(月)午前9時から電話でお申し込みください

チャレンジむし歯ゼロセミナー
 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 9月16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8月・9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)。
 抽選 申込先・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(889)2400 内線523



子育てボランティア(子育てふれ愛隊)講習会
 子育ての基礎知識や親子との関わり方についての講話子育てサロン体験など。
 日 10月25日(火)・26日(水)と27日(木)・11月11日(金)のうち1日の全3回。いずれも午前10時～正午。
 所 区役所3階 大会議室。
 定 15人。無料。
 申 9月20日(火)午前9時から電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。
 先着 申込先・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(889)2400 内線570

子育てボランティア(子育てふれ愛隊)講習会
 (土・日曜、祝日を除く)。
 他 託児あり。
 先着 申込先・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(889)2400 内線570



子育てふれ愛隊募集中!
 子育て支援係 ☎(889)2400 内線570



清田老人福祉センター

清田3条3丁目
☎ 885-8500

百人一首を学ぶ

日時 10月～平成24年3月(月2回:木曜日不定期、全12回)
午前10時～正午
対象 市内にお住まいの60歳以上の方
定員・費用 20人・無料(教材費は別途必要)
申込 9月12日(月)～26日(月)の午前9時～午後4時に窓口で
お申し込みください。[抽選](#)

ヒグマの生態や事故を避けるための注意点などを学びます。

日時 9月27日(火) 午後6時30分～8時
会場 区民センター(清田1条2丁目)集会室2・3
定員・費用 70人・無料
申込 9月11日(日)～25日(日)に電話でお申し込み
ください。[先着](#)
申込先・詳細:市コールセンター ☎ 222-4894



清田図書館

区役所4階 ☎ 889-2484
休館日 第2・第4水曜日

蔵書一斉点検のため9月14日(水)～25日(日)は休館します。

たのしいおはなしの会

日時 10月6日(木) 午前10時30分
10月8日(土) 午後2時30分
会場 清田図書館 お話し室
対象・申込 幼児と保護者・不要



写真パネル展「被災地は今一これから私たちができること」

期間 10月2日(日)～16日(日)

認定こども園にじいろ

真栄2条1丁目
☎ 883-3044

子育て講座

テーマ お手軽ハンドマッサージ
日時 10月4日(火) 午前10時30分～11時30分
会場 にじいろ カンガルーの部屋
対象 就学前のお子さんを育てている保護者
定員・費用 10人・無料
申込 9月21日(水)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)。[先着](#)

区民センター

清田1条2丁目
☎ 883-2050

第15回記念清田区ふれあいコンサート

市内を中心に活躍中の著名な音楽家と将来を担う若手音楽家による夢の競演が清田区で実現! ピアノ、声楽(ソプラノ・バリトン)、弦楽アンサンブルによる優美なクラシックの世界をお楽しみください。



日時 10月30日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)
会場 区民センター 区民ホール
入場料 500円(前売りのみ)。就学前のお子さんは無料。チケットは区民センターと里塚・美しが丘地区センターの窓口(午前9時～午後7時)、区役所3階売店(午前9時～午後3時、土・日曜、祝日を除く)で販売しています。
詳細 清田区民コンサート実行委員会事務局 佐藤 ☎ 882-1562

うたごえ喫茶 in きよた

アコーディオンの音色に合わせて、元気いっぱい楽しく歌いませんか。

日時 9月30日(金) 午後1時30分～3時30分
会場 区民センター 視聴覚室
定員・参加費 60人・500円
申込 9月13日(火)～16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](#)
持ち物 飲み物(アルコール以外)



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。自由利用できるほか、人形劇などのミニイベントがあります。

日時 9月26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

さっぽろ市民カレッジ2011秋期 ご近所先生企画講座

テーマ 眠っている重曹でカンタン大掃除
内容 環境に優しく口にしても安心な重曹で、掃除を楽しむ方法を伝授します。
日時 11月14日・21日・28日・12月5日・12日(月曜日、全5回)
いずれも午後2時～4時 ※オリエンテーション:11月7日(月)
会場 区民センター 集会室4
定員・費用 20人・3,000円(受講料)、500円(教材費)
申込 9月25日(日)までに下記へはがきまたはファクスでお申し込みください(講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記)。[抽選](#)
〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目 札幌市生涯学習センター事業課 ☎ 671-2311 FAX 671-2334

清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

内容 ①マネーと生活設計力「くらしに役立つマネーの話」
講師 金融広報アドバイザー 横江 光良氏
②介護保険制度「認知症の母におそわったこと」
講師 ファイナンシャル・プランナー 平井 照枝氏
日時 10月13日(木) 午後6時45分～9時
会場 区民センター 視聴覚室
定員・費用 10人・無料
申込 9月11日(日)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 鯉渕 佳代
☎ 884-3673 FAX 884-3991 E H0miraiNETTO@aol.com

広告

福祉除雪“地域協力員”募集

70歳以上の方または障がいのある方のみの世帯などの玄関先の除雪を行うボランティアを募集します。

活動内容 道路除雪が行われた日の午前中に、間口と玄関先までの通路を除雪します。

活動期間 12月1日(木)～平成24年3月25日(日)

担当世帯 協力員の住所に近い世帯を担当していただきます。なお利用申込状況により担当世帯がない場合がありますのでご了承ください。

活動費 一世帯につき21,000円(1シーズン)を活動終了後に支給します。

申込 10月4日(火)までに電話または窓口でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。

その他 福祉除雪利用の申し込みについては、本誌26ページをご覧ください。



応急手当講習会

AED(自動体外式除細動器)を含めた心肺蘇生法など、応急手当ての方法を習得できる講習会を祝日に開催しています。

日時 9月19日(祝)、10月10日(祝)

いずれも午後1時～4時

会場 清田消防署 1階講堂

費用 無料

申込 講習会前日までに電話またはファクスで同署警防課にお申し込みください。

その他 動きやすい服装でお越しください。



里塚・美しが丘地区センター

おりがみ講座(大人編)

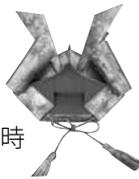
折り紙で飾りかぶとを作りませんか。

日時 10月22日(土) 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・受講料 20人・1,000円

申込 9月11日(日)～10月15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】**



第1回 囲碁交流大会(平岡囲碁愛好会共催)

囲碁をしながら皆さんで楽しく交流しませんか(大会終了後、交流会を行います)。入門講座も併せて開催します。

日時 9月23日(祝) 午前9時～午後3時

対象 ①大会 区内または近隣にお住まいの18歳以上の方

②入門講座 区内または近隣にお住まいの5歳以上の方

定員・費用 ①80人・500円(昼食うどん付き) ②16人・無料
交流会500円

申込 9月11日(日)～19日(祝)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】

その他 就学前のお子さんは保護者同伴でお越しください。



はじめてのPC

初めてパソコンを使用する方、もう一度基本を確認したい方のための講座です。

日時 9月26日・10月3日・17日・24日・31日・11月7日・14日・21日・28日・12月5日・12日・19日(月曜日、全12回)

いずれも午後6時30分～8時30分

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・受講料 20人・12,000円(教材費込み)

申込 9月11日(日)～20日(火)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】**

ワールドクッキングパーティー

タイとブラジルの家庭料理を食べながら楽しく交流しませんか(調理は行いません)。

日時 10月3日(月) 午前11時30分～午後1時30分

対象 区内または近隣にお住まいの15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定員・費用 30人・1,500円

申込 9月11日(日)～26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】**



みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①クレジットってなに

講師 金融広報アドバイザー 武田 佳世子氏

②若い人でも得をする相続対策

講師 ファイナンシャル・プランナー 鷹架 諭氏

日時 10月17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 9月11日(日)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 HOMiraiNETTO@aol.com

ラウンジマーケット

1階外テラスでフリーマーケットを開催します。

日時 10月15日(土) 午前10時～午後3時

その他 出店をご希望の方(対象:区内または近隣にお住まいの方)は9月11日(日)～25日(日)の午前9時～午後8時に窓口でお申し込みください(1ブース500円、全10ブース)。**【先着】**

広告



第3期スポーツ教室

施設利用料 一般390円、高校生230円、65歳以上130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]	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	10/7 ～12/9	午前10時 ～正午	30	7,000 (5,600)	558	ピラティス	16歳以上	11	水	10/5 ～12/21	午前9時45分 ～11時	30	5,600 (4,500)	
502	初心者		10	水	9/28 ～12/14	午後1時 ～3時	15	7,000 (5,600)	559	からだに やさしい 健康体操		10	金	10/7 ～12/9	午後7時 ～8時15分	30	5,100 (4,100)	
503			10	金	10/7 ～12/9	午前9時 ～10時30分	15	6,100 (4,800)	560			10	金	10/7 ～12/9	午前9時30分 ～10時50分	30	5,100 (4,100)	
504	初級1		10	水	9/28 ～12/14	午後1時 ～3時	15	7,000 (5,600)	561	ヨガ		10	金	10/7 ～12/9	午前11時 ～午後0時20分	30	5,100 (4,100)	
505			10	金	10/7 ～12/9	午前10時40分 ～午後0時40分	15	7,000 (5,600)	562			11	水	10/5 ～12/21	午前9時30分 ～10時50分	30	5,600 (4,500)	
506	初級2		10	金	10/7 ～12/9	午前10時40分 ～午後0時40分	15	7,000 (5,600)	563	けんびそう 健美操		11	水	10/5 ～12/21	午前11時 ～午後0時20分	30	5,600 (4,500)	
507	中級1		10	金	10/7 ～12/9	午後1時 ～3時	15	7,000 (5,600)	565			入門 中級	11	火	10/4 ～12/13	午前9時30分 ～10時45分	30	5,600 (4,500)
508	中級2		10	金	10/7 ～12/9	午後1時 ～3時	15	7,000 (5,600)	566	太極拳			10	金	10/7 ～12/16	午後1時15分 ～2時45分	30	5,100 (4,100)
509	中級3 レベルアップ		10	金	10/7 ～12/9	午後3時 ～5時	15	7,000 (5,600)	567			フラダンス	11	水	10/5 ～12/21	午後1時15分 ～2時45分	30	5,600 (4,500)
510	初心者		10	水	10/5 ～12/14	午前9時 ～10時30分	10	7,400 (6,000)	568	大人のための クラシックバレエ			11	火	10/4 ～12/13	午後1時45分 ～3時	30	5,600 (4,500)
511		10	金	10/7 ～12/9	午後1時 ～3時	20	8,900 (7,100)	570	レベル 1		11	水	10/5 ～12/28	午前11時15分 ～午後0時30分	22	6,400 (5,100)		
512	初級	10	水	10/5 ～12/14	午前10時30分 ～午後0時30分	10	8,900 (7,100)	571		レベル 2	10	火	10/4 ～12/6	午後3時30分 ～4時30分	10	6,100 (4,800)		
513	初中級	8	土	10/1 ～12/17	午前9時 ～10時30分	10	6,000 (4,800)	572	レベル 1		10	火	10/4 ～12/6	午後4時30分 ～5時30分	10	6,100 (4,800)		
514	中級	10	火	10/4 ～12/6	午後1時 ～3時	10	8,900 (7,100)	573		レベル 2	10	水	10/5 ～12/14	午後3時30分 ～4時30分	10	6,100 (4,800)		
515		10	水	10/5 ～12/14	午後1時 ～3時	20	8,900 (7,100)	574	レベル 1		10	火	10/4 ～12/6	午後4時30分 ～5時30分	10	6,100 (4,800)		
516	上級	10	火	10/4 ～12/6	午後1時 ～3時	10	8,900 (7,100)	575		ジュニア テニス	10	水	10/5 ～12/14	午後4時30分 ～5時30分	10	6,100 (4,800)		
517	女子 トーナメント (大会C・D級 レベル)	8	月	10/17 ～12/26	午前9時 ～10時30分	8	6,800 (5,500)	576	レベル 2		10	火	10/4 ～12/6	午後5時45分 ～6時45分	10	6,100 (4,800)		
518		8	土	10/1 ～12/17	午前10時40分 ～午後0時10分	8	6,800 (5,500)	577		10	水	10/5 ～12/14	午後5時45分 ～6時45分	10	6,100 (4,800)			
519	初心者 ～初級	16歳以上	10	火	10/4 ～12/20	午後7時 ～8時45分	10	8,900 (7,100)	578	少年少女 バドミントン	小学 3～6年生	40	水	10/5 ～3/14	午後4時20分 ～5時50分	30	24,200 (19,400)	
520	中級		10	金	10/7 ～12/9	午後7時 ～8時45分	10	8,900 (7,100)	579	ジュニア卓球	小学 3～6年生	10	水	9/28 ～12/14	午後4時30分 ～5時30分	10	6,100 (4,800)	
521	中上級		10	水	10/5 ～12/14	午後7時 ～8時45分	10	8,900 (7,100)	580	お母さんと 幼児の体操	※1	11	火	10/4 ～12/13	午前10時 ～11時	10	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(経験者可)	8	月	10/17 ～12/19	午前11時 ～午後0時30分	15	4,800 (3,900)	581		※2	11	火	10/4 ～12/13	午前11時15分 ～午後0時15分	10	6,700 (5,300)	
529	ピンポイントテニス ネットプレイ	16歳～59歳の 中上級以上	3	火	10/4 ～10/18	午後3時10分 ～4時10分	6	2,400	590	げんきキッズ (年中・年長コース)	※3	20	火	10/4 ～2/28	午後3時30分 ～4時30分	20	16,800 (13,400)	
551	エアロビクス シェイプアップ	16歳以上	11	火	10/4 ～12/20	午前11時 ～午後0時30分	30	5,600 (4,500)	591	げんきキッズ (小学1・2年生コース)	小学 1・2年生	20	火	10/4 ～2/28	午後4時30分 ～5時30分	20	16,800 (13,400)	
552	エアロ& ピラティス		10	木	10/6 ～12/22	午後7時 ～8時30分	30	5,100 (4,100)	592	キッズ チアダンス	※4	11	水	10/5 ～12/21	午後3時30分 ～4時30分	15	7,700 (6,200)	
553	エアロビクス		10	金	10/7 ～12/9	午前9時30分 ～11時	30	5,100 (4,100)	593		※3	11	水	10/5 ～12/21	午後4時30分 ～5時30分	15	7,700 (6,200)	
555	ソフト エアロビクス		10	土	10/15 ～12/24	午前10時 ～11時30分	30	5,100 (4,100)	594	キッズバレエ	小学 1～6年生	10	木	10/6 ～12/22	午後3時30分 ～4時30分	12	7,900 (6,400)	
556	リズム体操		10	木	10/6 ～12/22	午前9時30分 ～11時	30	5,100 (4,100)	595	ジュニアバレエ	小学 1～6年生	10	木	10/6 ～12/22	午後4時30分 ～5時30分	12	7,900 (6,400)	
557	すっきり姿勢 リセット		10	金	10/7 ～12/16	午前11時15分 ～午後0時30分	30	5,100 (4,100)										

※1 平成21年4月2日～22年4月1日生まれのお子さんと母親
※2 平成20年4月2日～21年4月1日生まれのお子さんと母親

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

申込 9月11日(日)～17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(コース番号・
コース名をお伝えください)。**抽選**
定員に満たない場合は、9月22日(木)午前9時から
先着順で追加募集します。



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)をお持ちください。
コース番号592～595は、受講中の保護者入室を禁止しており
ますのでご了承ください。