

とよひら



編集

豊平区役所総務企画課広聴係
〒062-8612 豊平区平岸 6 条10丁目
☎822-2400 内線214・215
FAX 813-3603

とよひら元気印 (第59回)

たばた じゅんいち
多畑 潤一さん (60)

豊平区災害防止協力会会長 豊平区中の島在住



地域に根差した活動を

区内の土木や造園などの建設会社を中心となり組織されている豊平区災害防止協力会。風水害などの緊急災害時に救援や復旧活動に協力し、地域住民の安全に寄与することを目的に設立されました。

強風をもたらした平成16年の台風18号到来時のような緊急時出動のほか、防災訓練、小学校周辺の通学路や道路標識の清掃、吉田川の清掃や東月寒地区の交通安全街頭啓発への協力など、地域に密着したボランティア活動も行っています。

「仕事柄、建設機材やノウハウを持った作業員がいるので、それらを生かして地域の安全のために何かできれば」と話す多畑さん。「公共事業の削減などで建設業界全体が今厳しい状況にあります。また、業界を見る目も厳しい。こうした活動を行うことで、一般の方にも、真面目に頑張っている建設業の仕事を理解していただければ」と真剣なまなざしで語ります。

東日本大震災を契機に

東北地方に甚大な被害をもたらした東日本大震災発生から約半年、「あの震災を受け、私たちも何をすればいいのか、何ができるのかを改めて考えさせられました」。

近くに海がないことから津波の心配がなく、地盤も比較的安定しているなど、防災上恵まれている豊平区ですが、「災害はいつ起こるか分かりません。そのためにも、日ごろからどのような災害が起こり得るのか検討しておく必要があります。災害時に大切なのは、とにかく連絡体制を整えること。土木センターを拠点に、秩序を持ちつつ機動的に後方支援に当たりたい」。決して人ごとではない災害を念頭に、地域の安全を願いながら、今日も活動を続けます。

▶倒木を設置しての 防災訓練



◀入学式を前に、通 学路と道路標識の清 掃を実施

豊平区ホームページ「夢ひらく 花ひらく とよひらく」
<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>

豊平区広報番組「豊平インフォメーション」
FMアップル76.5MHz 毎週木曜日午後3時～
※9月29日は、区役所から公開生放送いたします。
内容は「ワクワクとよひらんど」です。

豊平区の人口・世帯数

人口 213,592人 (+201)
世帯数 108,666世帯 (+138)
(8月1日現在。()内は前月比)
※男女別人口は、公表され次第
掲載します

毎月14日は
とよひらの日



いざというときの 地域の支え合い



～災害時要援護者避難支援～

いつ起こるか分からない災害。少子高齢化や核家族化が進む中、万が一のときに頼りになるのが隣近所をはじめとした地域の力です。今回は、災害発生時の避難に支援を必要とする方を地域全体で支え合う取り組みや、災害に対する日ごろからの準備を紹介します。



災害時の避難に支援が必要な人がいます

災害が発生したとき、一人暮らしのお年寄りや体の不自由な方など（要援護者）は、自分や家族の力だけで避難することが難しい場合があるため、まわり（地域）の人の支援が必要です。



どうして支え合いが大事なの？

○阪神・淡路大震災（平成7年）での救出状況

約27,100人 (約8割)	約7,900人 (約2割)
家族・近隣住民により救出	警察・消防・自衛隊により救出

阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋などに閉じ込められた人たちの約8割が、家族や近隣住民に助けられています。

大きな災害の発生直後など一刻を争うときには、警察や消防、自衛隊などによる救助が間に合わないことが、過去の災害から明らかになっています。

このため、要援護者の避難支援は、隣近所をはじめとした地域の支え合いが重要となります。

安心して暮らせる地域づくりのために

まずはあいさつや見守り活動など、ご近所付き合いを大切にし、良い関係を築いておくことから始めましょう。お互いのことをよく知っていると、いざというときでも素早く行動でき、結果として多くの命を守ることに繋がります。



災害に備えてみんなが支え合い、安心して暮らすためには、どのように取り組めば良いのでしょうか？

確認しておこう！

個人や家庭でできる日ごろからの準備

いざというときに自分の身を守るためにも、日ごろから防災に関心を持つことが大切です。次のような準備のほかにも必要な対策がないか、ご家庭でも考えておきましょう。



家具などの固定



備蓄品、非常持出品、常備薬などの準備



冬期間に向けた備え



避難場所・経路の確認



防災訓練への参加

●防災についてのお問い合わせ 区役所総務企画課地域安全担当係

☎822-2400（内線252）

災害時における要援護者への支援

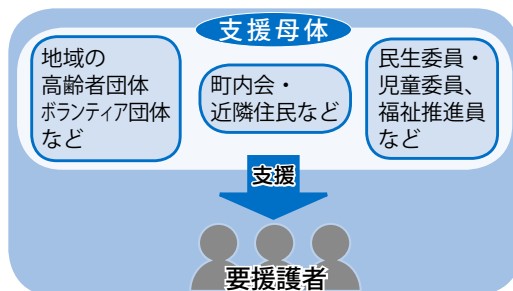
豊平区内では、西岡サニーヒル町内会、ライオンズマンション西岡や美園地区町内会連合会が、要援護者への避難支援について積極的に活動しています。
ここでは、西岡サニーヒル町内会の活動を例に、取り組みについて紹介します。

● 支援体制づくり

1 支援母体をつくります

いざというときの避難支援を地域で行うためには、活動の母体となる組織（支援母体）が必要となります。

日ごろからの声掛けや見守り活動などでできた地域の連携をもとに、町内会、福祉のまち推進センターや自主防災組織などが中心となって支援母体をつくります。



西岡サニーヒル町内会では、町内会を中心に、福祉のまち推進センターや民生委員・児童委員と連携して支援母体をつくりました。

2 要援護者や支援者の情報を集めます

支援母体ができたら、回覧板などで活動内容をお知らせし、要援護者の希望を募ります。このとき、本人や家族からの申し出のほか、支援母体から直接、要援護者に働き掛けることも有効です。

同じように、要援護者の避難支援を手助けしてくれる人（支援者）も募集します。

この連絡票は西岡サニーヒル町内会にお住まいの全戸に配布しております。お手数ですが、災害時における要援護者と支援者を把握するため、下の1と2について該当する口にチェックのうえ8月5日（水）までに班長に提出して下さい。必ず世帯主名を記入のうえ、提出願います。

世帯主名

1 あなたの世帯（同居している方も含む）に災害時に何らかの支援が必要な方はいますか？
該当する口のどちらかに✓を入れてください。
☐ はい。
☐ いいえ。

連絡票を使い、要援護者や支援者の情報を集めます。

3 支援者を決め、要援護者と組み合わせます

支援者には、できるだけ早く要援護者のもとに駆け付けられるよう、隣近所に住む顔見知りの人などがなることが望めます。

支援者自身が被災することも想定し、できるだけ複数の人が支援者になるようにします。



4 もしものときに備えます

平常時には、要援護者と支援者が、あいさつや会話などを通じて、顔見知りになっておくことが大切です。特に要援護者は、自分のことをよく知ってもらうことが重要です。

また、もしものときに備えた避難訓練なども行います。



実際に行われた避難訓練の様子

● 災害時の対応

災害が発生したときは、支援者が要援護者に必要な情報を伝えて安否を確認し、その後は要援護者と一緒に避難します。

なお、要援護者の避難支援は支援者の義務ではありません。まずは自分や家族の身の安全を確保した上で、避難支援を行います。

この取り組みを通じて、町内でのいろいろなつながりが分かれ、ご近所付き合いや地域での交流もより活発になりました。普段からの声掛けや見守りなど、地域全体での支え合いが基本となるこの活動。今後も継続していきたいです。

区役所では、災害時要援護者避難支援や日ごろの準備などを分かりやすく解説した「災害時支えあいハンドブック」を配布しています。



西岡サニーヒル町内会
顧問 佐藤悦郎さん

西岡地区福祉のまち推進センター
センター長 国島紀雄さん

● 災害時要援護者避難支援についてのお問い合わせ

区役所保健福祉課活動推進担当係 ☎822-2400（内線343）





情報満載！

とよひら掲示板

9月11日～10月10日の
区内の情報を掲載しています

区内の主な施設

豊平区役所	☎822-2400
〒062-8612 平岸 6 条10丁目	
豊平保健センター	☎822-2400
〒062-8612 平岸 6 条10丁目	
豊平区民センター	☎812-7181
〒062-8612 平岸 6 条10丁目	
豊平区土木センター	☎851-1681
〒062-0033 西岡 3 条1丁目	
南部市税事務所	☎824-3912
〒062-8641 平岸 5 条8丁目	
豊平区体育館	☎855-0791
〒062-0052 月寒東 2 条20丁目	
月寒公民館	☎851-0482
〒062-0020 月寒中央通 7 丁目	
豊平清掃事務所	☎581-9153
〒062-0039 西岡520番地	
豊平消防署	☎852-2100
〒062-0051 月寒東 1 条8丁目	
西岡図書館	☎852-8111
〒062-0033 西岡 3 条6丁目	
西岡福祉地区センター	☎852-4687
〒062-0034 西岡 4 条9丁目	
東月寒地区センター	☎853-2011
〒062-0053 月寒東 3 条18丁目	
豊平老人福祉センター	☎811-5201
〒062-0922 中の島 2 条3丁目	
豊平区保育・子育て支援センター (ちあふる・とよひら)	☎851-2510
〒062-0051 月寒東 1 条4丁目	

ちあふる・とよひら 子育て講座

①キッズビクス

日時 9月28日(水)午前10時30分
～11時30分。
対象 2歳以上のお子さんと保護者。

定員・費用 20組。無料。
申込開始 9月14日(水)。

②ハッピーカラー
日時 10月6日(木)午前10時30分
～11時30分。
対象 就学前のお子さんと保護者。託児あり。

定員・費用 20組。無料。
申込開始 9月22日(木)。

③いやだいやだのお年頃
日時 10月19日(水)午前10時30分
～11時15分。
対象 1歳半～2歳前後のお子さん
と保護者。

定員・費用 10組。無料。
申込開始 10月5日(水)。

会場 豊平区保育・子育て支援
(以下共通)

会場 豊平区保育・子育て支援

社会福祉協議会から

①やさしいまち「とよひら」 福祉フォーラム

講演「被災地支援から感じること」、シンポジウム「災害時こそやさしいまちであるために」を行います。

日時 10月1日(土)午後1時30分
～4時30分。

会場 区民センター2階大ホール。

講師 今川幸子氏(「被災地障がい者センターいわて」代表)。

定員・費用 200人。無料。
参加方法 当日、直接会場にお越しください。先着順。

②第9回ハートフルフェア in

とよひら

内容 東日本大震災の被災地支援に派遣された医療・福祉関係職員による実践報告。

日時 10月8日(土)午後1時30分
～3時。

会場 区民センター2階視聴覚室。

費用 無料。
参加方法 当日、直接会場にお越しください。

③福祉除雪協力員の募集

冬期間、自力で除雪が困難な高齢の方、障がいのある方などの生活を支援するため、玄関先の除雪を行う「福祉除雪」に協力してくださる、区内所在の地域協力員(個人・企業など)を募集します。

なお、福祉除雪利用の申し込みについては、本誌全市版26ページをご覧ください。

除雪期間 12月1日(木)～来年3月25日(日)。

内容 道路に面した出入口部分を約1・5メートル、敷地内

については、玄関先までの通路部分を約80センチメートルの幅で除雪します(排雪や屋根の雪下ろし、車庫前の除雪は行いません)。

活動日時 道路除雪が行われた日の午前中。

担当世帯 お近くの対象世帯を担当。なお、利用状況により担当世帯がない場合もありますので、ご了承ください。

活動費 1冬1世帯につき2万1千円(除雪期間終了後、指定口座に振り込みます)。

申込 10月4日(火)までに、午前8時45分～午後5時15分に左記へ電話か直接窓口で。

(以下共通)
詳細 豊平区社会福祉協議会(区民センター内)

☎(815)2940

区民センター・ちえりあ共催 「近所先生企画講座」



内容 子連れヨガ・きれいなママを目指そう。ダイエットやリラクセスに最適です。

日時 11月14日～12月12日のいずれも月曜日。午前10時～正午。5日間1コース。

会場 豊平区民センター2階「ライラック」。

対象 就学前のお子さんとお母さん。

定員・費用 20組。3千円。

国民健康保険料の 夜間納付相談

日時 9月27日(火)午後7時30分
まで。

会場 区役所1階保険年金課。詳細 区役所保険年金課収納係・二係 内線408・424

市税の夜間納付相談

日時 毎週木曜日、午後8時まで。

会場 南部市税事務所2階納税課。

詳細 南部市税事務所納税課 ☎(824)3913

西岡図書館から

楽しいお話の会(幼児・小学生および保護者) 9月15日・22日、10月6日のいずれも木曜日。午後3時～3時30分。

休館日 9月14日・28日のいずれも水曜日。

設備工事のお知らせ 12月上旬までの工事期間中、騒音などでご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

詳細 西岡図書館



親子りんご料理教室

「小学生によるりんご料理コンテスト」の作品レシピ集から、親子で作れる簡単りんごレシピを紹介。豊平区のりんごの歴史を学びながら楽しく食育を進めませんか。

日時 9月22日(木)午前10時～正午。

会場 保健センター2階講堂。

対象 区内在住の3歳～就学前の幼児と保護者。託児なし。

定員・費用 15組。無料。

持ち物 エプロン、三角巾(頭を覆うバンダナなど)、食器用ふきん1枚、ハンカチ、お子さん用のスプーン・フォーク、筆記用具。

申込 9月12日(月)～16日(金)の午前9時～午後5時に下記へ電話で。先着順。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線524・526

エンジョイ・マタニティクッキング

簡単でおいしくて、妊娠中にぴったりの料理を一緒に作りませんか。

日時 9月30日(金)午後6時30分～8時30分。

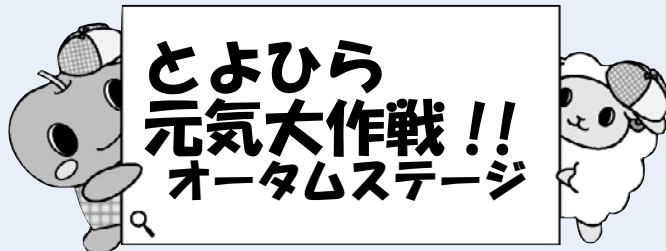
会場 区民センター2階料理実習室。

対象 就労していて日中の料理教室に参加できない区内在住の初妊婦。**定員・費用** 25人。無料。

持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾(頭を覆うバンダナなど)、食器用ふきん1枚、筆記用具。

申込 9月12日(月)～20日(火)の午前9時～午後5時に下記へ電話で。先着順。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線524・526



豊平区では、活気のあるまちづくりを推進するため、さまざまな年代の方が楽しめる催しを実施します!

詳細 区役所地域振興課 内線203

9/11(日) とよひらおもしろひろば

あそびコーナー、売店、フリーマーケットを開催。子どもたちに地域の魅力を伝えます。

時間 午前10時30分～午後3時。

会場 豊陵公園(豊平6-3)。

詳細 豊平まちづくりセンター ☎811-9435



9/12(月) 東月寒セーフティフェスタ2011

自衛隊、警察、消防による防災特殊車両の体験・搭乗ができます。日赤、介護予防センターなどの日ごろの活動も学ぶことができます。

時間 午前11時30分～午後2時。

会場 北翔クロテック月寒ドーム(月寒東3-11)。

詳細 東月寒まちづくりセンター ☎853-9191

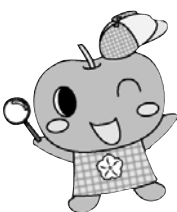
9/23(祝) 美園リンゴまつり

リンゴの無料配布やリンゴみこし巡行、ビンゴゲームなどを行います。

時間 午前10時～。

会場 美園中央公園(美園6-5)。

詳細 美園まちづくりセンター ☎811-4119



9/24(土) 月寒地区親子ふれあいコンサート

地域の小・中学校、高校の合わせて6校の吹奏楽部や合唱部の児童生徒が、演奏や合唱を披露します。

時間 午後1時30分～。

会場 月寒公民館体育室(月寒中央通7)。

詳細 月寒まちづくりセンター ☎852-9288



9/30(金) 交通安全街頭啓発

9月21日(水)～30日(金)の「秋の交通安全市民総ぐるみ運動」に合わせて、区内各地で交通安全街頭啓発を行います。

詳細 区交通安全運動推進委員会事務局 内線254



10/2(日) 健康フェアとよひら

骨密度・肺年齢などの測定コーナー、食生活改善展、医師の講演会や体操など、健康について楽しみながら考える催しです。

時間 午後1時～4時。
会場 豊平会館(豊平6-7)。

詳細 豊平まちづくりセンター ☎811-9435



ポリオワクチン服用のお知らせ

お住まいの地区の該当する日にワクチンを服用してください。その日に服用できない場合は、ほかの地区の実施日に服用できます。ポリオワクチンを受ける前の注意などについては、本誌全市版24ページをご覧ください。なるか、下記へお問い合わせください。

お住まいの地区	実施日	受付時間	実施会場
月寒東（7～20丁目）・羊ヶ丘	10/3(月)	午後1時30分～3時	保健センター ※駐車場は大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。
月寒中央通・月寒西・月寒東（1～6丁目）	10/12(水)	午前9時30分～11時	
中の島・平岸（1～10丁目）	10/20(木)	午後1時30分～3時	
西岡・福住	10/24(月)		
旭町・水車町・平岸（11～23丁目）	10/27(木)		
豊平・美園	10/31(月)		

※麻疹・風しん・水ぼうそう・おたふくかぜ・突発性発しん・熱性けいれんにかかった方は、一定期間ワクチンの服用ができません。

詳細 保健センター健康・子ども課保健予防係 内線502・503

各種講座のお知らせ

会場・申込先	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
区民 センター ☎812-7181	①秋季自然ウォッチング (全4回)	木	9/29～10/20 午前10時～正午	15人	2,300円	対象 ①は市内在住かお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）、②は市内在住の方。 申込 ①は9/12(月)～20(火)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で。先着順。②は申込不要。 その他 ①の会場は青葉中央公園など。現地集合・解散。
	②パソコンなんでも相談会 (全1回)	日	10/9 午後1時～4時30分	-	無 料	
西岡福住 地区センター ☎852-4687	パーソナルカラー診断講座 (全1回)	木	9/29 午後1時30分～4時30分	10人	2,000円 (500円)	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。 申込 9/21(水)～27(火)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で。先着順。
東月寒 地区センター ☎853-2011	①親子3B体操 (全1回)	木	9/15 午前10時30分～11時30分	-	無 料	対象 ①は区内在住で就学前の幼児と保護者、②～④は区内在住かお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。 申込 ①は9/11(日)～14(水)、④は9/26(月)～10/2(日)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で。②は9/11(日)～14(水)、③は9/12(月)～20(火)の午前9時～午後5時に直接窓口で（電話不可）。②～④は先着順。 その他 ②は1チーム4人。
	②ミニバレー大会 (全1回)	水	9/21 午前9時～午後2時30分	10組	300円	
	③そば打ち体験講座 (全1回)	祝	9/23 午前9時30分～午後1時	10人	2,000円	
	④エクセルステップアップ講座 (全6回)	火・水・金・土	10/4・5・7・11・12・15 午前10時～正午	20人	4,000円 (1,000円)	

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。
※納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。

広告



運動能力向上トレーニング

介護予防のため、理学療法士や看護師の指導のもと、筋力や歩行バランスなどを強化しませんか。

日時 12～3月の火・金曜日。午後1時30分～3時。

会場 豊平老人福祉センター。

対象 ①40～64歳の心身機能が低下した方、②65歳以上で介護予防が必要とされた方。

定員・費用 10人程度。1,000円。

申込 9月12日(月)から、午前9時～午後5時に直接下記の窓口で。先着順。

詳細 豊平老人福祉センター
区第1地域包括支援センター
(美園12-7) ☎841-4165
区第2地域包括支援センター
(西岡4-4) ☎836-6110



豊平区自殺予防講演会

福井県東尋坊^{とうじんぼう}の断崖で150人もの自殺を食い止めてきた人情家「ちょっと待ておじさん」茂さんの体当たりの日々や、生還した人たちの話を聞いて、地域の見守り活動について考えてみませんか。

テーマ 「自殺したらあかん! 東尋坊の「ちょっと待ておじさん」からのメッセージ」

講師 茂幸雄氏 (NPO法人「心に響く文集・編集局」代表理事)、川越みさ子氏 (同事務局長)。

日時 10月15日(土)午後1時30分～3時30分。

会場 区民センター2階大ホール。

対象 区内にお住まいの方。

定員・費用 200人。無料。

申込 9月16日(金)～10月14日(金)の午前8時～午後9時に下記へ電話で。先着順。

詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894

住民集団健康診査(予約不要)

各地区の会館などで住民健康診査を実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地区	実施日	受付時間	実施会場	所在地
月 寒	9/13(火)	午後1時30分～3時	月寒五区会館	月寒東1-10-4-100
東月寒	9/13(火)・14(水)	午前9時～11時	東月寒白樺会館	月寒東4-18-7-6
	9/28(水)	午前9時30分～11時	東月寒会館	月寒東2-19-4-11
美 園	9/14(水)	午後1時30分～3時	美園会館	美 園6-5-4-1
豊 平	9/28(水)	午後1時30分～2時30分	豊平橋南集会所	豊 平5-2-1-1

種 類	対象者・検査項目	費 用	持参書類など
特 定 健康診査	40～74歳が対象。 ①基本項目 問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・診察・血液検査(脂質・血糖・肝機能など)・尿検査・血圧測定。 ②詳細項目 心電図・眼底検査・貧血検査。 ※②は一定の条件に該当し、さらに医師が必要と認めた方のみ。	・札幌市国保の方 受診券をご確認ください。 ・札幌市国保以外の方 受診の可否や費用はご加入の健康保険機関(保険者)にご確認ください。	・受診券と、保険証をお持ちください。生活保護を受けている方は、受給証明書をお持ちください。 ・前日はアルコールを取らず、当日は直近の食事を控えてください。水は飲んでも構いません。
後期高齢者 健康診査	75歳以上が対象(特定障がいのある65～74歳を含む)。 特定健康診査の①(腹囲を除く)のみ。	400円。	
X線検査	40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。	無料。	
肝炎ウイルス検査	年齢制限なし。ただし、過去に検査済みの方は対象外。	今年度に限り無料。	・住所、生年月日を確認できる書類をお持ちください。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

じどうかいかんだより

平 岸 平岸3-9-15-22 ☎812-2493	西 岡 西岡3-6-6-1 ☎852-8113
KID'Sアラカルト～king of 復活ボンバー～	みずえさんのへや～絵本、紙しばいの読み聞かせ～
9月15日(木)午後2時30分 (小1～)	9月27日(火)午後3時30分 (幼児～)
美 園 美園6-5-4-1 ☎824-5440	東 月 寒 月寒東3-16-13-28 ☎853-9741
敬老の日記念行事	とんつきファーム～収穫祭～
9月16日(金)午後4時 (幼児～)	9月21日(水)午後3時 (小1～・30人・申込・参加料)
豊 平 豊平6-7-1-12 ☎811-1376	あやめ野 月寒東4-10-6-10 ☎857-5862
平成23年度ドッジボールクラブ	チャレンジ講座～プラバン工作～
9月13日～毎週火曜日午後4時30分 (小2～6・申込)	9月30日(金)午後3時30分 (小1～・15人・申込・参加料)
中 の 島 中の島2-3-8-1 ☎811-5215	月 寒 月寒西1-6-3-21 ☎851-6433
おりっこタイム～おりがみ工作～	ムーンくんのおはなしタイム
9月22日(木)午後3時30分 (小学生・20人・申込)	9月28日(水)午後3時30分 (幼児～)
天 神 山 平岸1-19-2-55 ☎816-0388	西岡高台 西岡4-11-4-22 ☎581-5394
親子であそぼう～うさこちゃんたいむ～	そのときあなたは・・・防犯訓練
9月16日(金)午前10時30分(2歳以上の幼児と保護者・申込)	9月27日(火)午後3時45分 (小1～)
福 住 福住1-1-5-5 ☎855-0350	※幼児は保護者と一緒に参加してください。
こひつじひろば～読み聞かせ～	※()内の「申込」は事前の申し込みが、「参加料」は参加費用
9月22日(木)午後4時 (小1～)	が必要です。詳細は各会館へ。

豊平区体育館だより

平成23年9月下旬から約3カ月にわたって開かれる教室のご案内です。日程、定員、回数、受講料などの詳細につきましては、豊平区体育館にお問い合わせください。

対象	種目	曜日	時間	対象	種目	曜日	時間
16歳以上	ヨーガセラピー	火	午前9時30分～11時	16歳以上	テニス入門	木	午前9時～11時
	背骨コンディショニング～背骨調整体操～		午前10時～11時30分		テニス初級	水	午後1時～3時
	のびのびストレッチ体操	水	午後1時～2時30分		テニス初中級	火	午後3時～5時
	ヨガ		午前10時～11時30分			水	午後3時～5時
	生活習慣病予防体操		午前9時20分～10時50分		テニス中級	木	午後1時～3時
	フラダンス		午前11時15分～午後0時30分			火	午後3時～5時
	いきいきづくり体操		午前10時～11時30分			木	午後3時～5時
	入門太極拳	木	午前11時～午後0時30分	①	ママヨガ	金	午後1時～2時10分
	ピラティス		午前9時30分～10時40分	②	Kids Hip Hop (入門)	金	午後1時～2時10分
	ナイトピラティス		午後7時30分～8時40分	③	Jr. Hip Hop (入門)	水	午後4時30分～5時30分
	ビューティー・ベルヴィス	金	午後1時～2時15分	④	Jr. Hip Hop (初級)	月・金	午後5時45分～6時45分
	リラックスヨガ		午前10時～11時30分	⑤	ジュニアショートテニス	月・金	午後4時40分～5時50分
	懐メロ体操		午前9時20分～10時50分	⑥	ジュニアテニス(硬式)	月・金	午後4時～5時
	ずばら健康体操		午前11時10分～午後0時40分	⑦	ジュニアハンドボール	木	午後5時～6時
	バドミントン初級	火	午前10時～正午	⑧	ジュニアフットサル	木	午後4時30分～5時30分
	バドミントン中級			⑨	げんきキッズ	火	午後5時～6時
	卓球入門	木	午後1時～3時	⑩			午後2時15分～3時15分
	卓球初級			⑪			午後3時15分～4時15分
	卓球中級						午後4時15分～5時15分

①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②は年長(平成17年4月2日～18年4月1日生)～小2、③は小1～4、④は小2～中3、⑤と⑧は小1～6、⑥は小1～6で1年以上経験者、⑦は小1～中1、⑨は年少(平成19年4月2日～20年4月1日生)、⑩は年中・年長(平成17年4月2日～19年4月1日生)、⑪は小1～2。

◎10月のスポーツ教室

- 卓球集中講座～つつき打ち～(16歳以上、初中級レベル以上、10/4・11・18の火曜日、全3回)。
- マンツーマン卓球・プライベート卓球(年齢・レベル不問、10/4・5・11・12・18・25・26の火・水曜日、1回完結)。
- マンツーマンテニス・プライベートテニス(年齢・レベル不問、10/24の月曜日または10/6・20・27の木曜日、1回完結)。

申込 9/11(日)～17(土)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口で。 **抽選** 9/18(日)の午後2時から。

対象	内容	開講日	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
16歳以上	そば打ち体験	①10/16(日)	午前10時～午後0時30分	1	各6	2,300(2,000)
		②10/20(木)	Aコース 午前10時～午後0時30分			
			Bコース 午後1時～3時30分			

申込 9/11(日)～10/6(木)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口で。なお、お申し込み後のキャンセルは①は10/13(木)、②は10/16(日)の午後8時までにご連絡ください。 **抽選** 10/7(金)の午後2時から。

※受講料の()内の金額は、65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方も含む)および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。

＜共通事項＞

※9/26(月)は施設整備日のためお休みです。

※受講料のほか、入館ごとに施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。

詳細 豊平区体育館 ☎855-0791