

定員・費用 15人。2千円。
申込 9月20日(木)までに直接来館または電話かEメールで。多数時抽選。
申込先・詳細 西健康づくりセンター
 〒168-8700、Eメール west-school@shsf.jp



西保健センターから

▽第5回西区ウォーキング大会
内容 ちえりあ前広場から宮丘公園を巡るウォーキング。Aコース11.5キロ、Bコース11.3キロ。※参加記念品あり。
日時 10月13日(土)9時15分(受付は9時から)。
 ※雨天時は10月20日(土)に延期。雨天時の開催有無については、開催当日の8時以降に市コールセンターまで確認してください。
集合場所 生涯学習総合センター(ちえりあ)前広場(宮の沢1-1)。
対象 A、Bどちらかのコースを自力で歩ける方。
定員・費用 300人。無料。
持ち物 水、タオル、帽子。
 ※歩きやすい靴でご参加ください。
申込 9月18日(火)～30日(日)に電話で。先着順。※都合により事前申し込みができない方は、開催当日に集合場所まで申し込み可能。ただし、その場合は参加記念品なし。
申込先 市コールセンター
 〒168-8700、Eメール (22)4894

■西区民センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
郷土の歴史秘話 ～札幌事件簿 in KOTONI～	10月2日～ 16日(火) 全3回	10時～12時	20人	2,000円

■はちけん地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①タイ料理講座	10月2日(火) 全1回	10時～12時30分	18人	1,500円 (材料費含む)
②ダイエットしあわせ ウォーキング	10月4日(木) 全1回	13時30分～15時	20人	無料
③HipHop教室 <小中学生コース>	10月1日～ 12月10日(月) (10月8日(祝)を除く) 全10回	17時～18時	各20人	各5,000円
④HipHop教室 <高校生以上コース>		18時30分～19時30分		

■西野地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①ファット・バーニング ～脂肪燃焼～	10月19日～ 12月21日(金) (11月23日(祝)、 30日を除く) 全8回	15時15分～16時15分	20人	3,500円
②キッズ☆ ヒップホップダンス (低学年の部)	10月20日～ 12月22日(土) (11月24日、 12月1日を除く) 全8回	9時30分～10時30分	各16人	各3,800円
③ジュニア☆ ヒップホップダンス (高学年の部)		10時45分～11時45分		

合により事前申し込みができない方は、開催当日に集合場所まで申し込み可能。ただし、その場合は参加記念品なし。
申込先 市コールセンター
 〒168-8700、Eメール (22)4894
内容 食の大切さや望ましい食生活についての講話。
講師 シニア野菜ソムリエ 吉川雅子氏。
日時 9月26日(水)13時30分～15時。
会場 西保健センター2階。
対象 食育に興味のある方。特に小学校低学年までの子どもを持つ保護者。
定員・費用 60人。無料。
申込 9月11日(火)～21日(金)に電話で。先着順。
申込先 市コールセンター
 〒168-8700、Eメール (22)4894

合により事前申し込みができない方は、開催当日に集合場所まで申し込み可能。ただし、その場合は参加記念品なし。
申込先 市コールセンター
 〒168-8700、Eメール (22)4894
内容 左表の通り。
対象 15歳以上の方(中高生を除く)。
申込 9月11日(火)～20日(木)(土・日曜可)10時～17時。
西区民センター講座

合により事前申し込みができない方は、開催当日に集合場所まで申し込み可能。ただし、その場合は参加記念品なし。
申込先 市コールセンター
 〒168-8700、Eメール (22)4894
内容 左表の通り。
対象 ③小3～中3。
申込 9月11日(火)から、①費用を添えて直接来館。先着順。②直接来館か電話で。先着順。③④費用(半額)を添えて直接来館。先着順。※残りの費用は、5回目の講座の際に支払い。
申込先・詳細 はちけん地区センター
 〒168-8700、Eメール (61)4791

合により事前申し込みができない方は、開催当日に集合場所まで申し込み可能。ただし、その場合は参加記念品なし。
申込先 市コールセンター
 〒168-8700、Eメール (22)4894
内容 左表の通り。
対象 ②小1～小3③小4～小6。
申込 ①②③とも10月10日(水)の9時～12時に電話で。多数時抽選。定員に満たない場合は引き続き先着順で募集。
申込先・詳細 西野地区センター
 〒168-8700、Eメール (66)5550