

東区もっとモーツと牛乳・乳製品!

日時 12/8(土)13時～15時30分。

会場 アリオ札幌 1階 (北7条東9丁目)。

★第一部 トークショー 13時～14時

「教えて!プロ野球選手のカラダづくり」

出演:北海道日本ハムファイターズ監督 ^{くりやまひでき} 栗山英樹氏
北海道日本ハムファイターズ専属管理栄養士 ^{からさわりのり} 柄澤紀氏

※椅子席(100席)は事前申し込みが必要です。

対象 東区にお住まいの小・中学生(小学生は保護者同伴)。

申込 往復はがきに返信先(返信はがき)と、住所、電話番号、代表者および同席者全員(1枚で4人まで)の氏名、年齢、監督または管理栄養士さんへの質問を記入し下記に送付。1組につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選。結果などは返信はがきでお知らせします。

送付先

〒065-0010 東区北10条東7丁目
東保健センター「トークショー」係

申込期限 11/20(火)。必着。

★第二部 14時30分～15時30分

- ・体験コーナー 各20人
(アイスクリーム作り:幼児、バター作り:小学生)
- ・展示コーナー(牛乳・乳製品についてほか)
- ・レシピ配布(東区もっとモーツと牛乳・乳製品!レシピ集ほか)

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

エスポラーダ北海道 東区民応援デー

フットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、東区にお住まいの方20組40人(A自由席)をご招待します。たくさんのご応募、お待ちしております!

対象試合 エスポラーダ北海道vs府中アスレティックFC。

日時 12/9(日)13時キックオフ。

会場 北海きたえーる(豊平区豊平5条11丁目)。

申込方法

往復はがきに代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、返信先(返信はがき)を記入し下記に送付。1組につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選。結果などは返信はがきでお知らせします。

詳細・送付先

〒060-0001
中央区北1条西4丁目2-2
札幌ノースプラザ6階
エスポラーダ北海道 東区民応援デー係 ☎206-4285

申込期限 11/22(木)。当日消印有効。

その他

応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用されません。



© ESPOLADA HOKKAIDO

表中の記号の見方

直接会場 = 当日直接参加するもの 要申込 = 事前申し込みが必要なもの
先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方(中高生を除く)です。

東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <http://www.shsf.jp/higashi-gym/index.html>

■東区少年少女バドミントン大会参加者募集

日時 12/9(日)9時～17時(8時45分受け付け開始)。

対象・定員 東区にお住まいか、東区内でバドミントンのクラブ・サークル活動をしている小学1年生～中学3年生。140人(先着順)。※中学生の全市ベストエイト経験者は参加できません。

参加料 1人1,000円。

申込日 11/19(月)～24(土)9時～20時に、参加料を添えて直接窓口で申し込み。

その他 詳細は東区体育館までお問い合わせください。



■1月開講スポーツ教室受講生募集

(申込) 申込期間の9時～20時に電話または直接窓口で申し込み。日時、受講料などの詳細については、東区体育館にお問い合わせください。

※受講料のほか毎回施設利用料が掛かります(一般390円、高齢者(65歳以上)130円、高校生230円)。

対象	募集内容・教室名	申込日(期間)・備考
一般男女(16歳以上)	【フィットネス系】ヨガ、リズム体操、健美操、骨盤体操、ZUMBA、からだ改善教室など 【球技系】卓球(入門～上級)・バドミントン(初級、中級)・テニス(初級～中上級)・ゴルフ	12/1(土)～8(土)
2歳～小学6年	【2～3歳】親子体操【年少】げんきキッズ年少【小学1～6年】少年少女テニス・少年少女バドミントン【小学3～6年】少年少女卓球	

広告

