

## 区民センターから

前田1条11丁目 ☎ 681-5121

区分	講座名等	期間	時間	場所	定員	費用
①	ダンスの集い	11月16日(金)	13時30分 ～15時30分	2階 区民ホール	なし	300円
②	医療講演会 「こんな工夫で高血圧と糖尿病を予防しよう！」 講師 浦 信行氏(手稲溪仁会クリニック医師)	11月21日(水)	14時～15時30分	3階 視聴覚室	先着30人	無料
③	平成24年度手稲区民講座 介護講座「いきいきシニアライフ～もしかして私も認知症？」	11月30日(金)	10時～11時30分	3階 第5会議室	先着20人	無料
④	手打ちそば入門	12月14日(金)	10時～12時30分 13時30分～16時	3階 料理実習室	各 先着16人	2,100円 (材料費込み)

**対象** ①区内在住の方、②区内に在住かお勤めの方、③④区内に在住かお勤めの15歳以上の方(中学生を除く)。  
**持ち物** ①ダンスシューズ、ヒールキャップ、③筆記用具、④エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器、筆記用具。  
**申込** ①当日、直接会場にお越しください、②11月12日(月)以降10時～19時に電話か窓口で申し込み、  
 ③11月12日(月)10時から電話か窓口で申し込み、  
 ④11月27日(火)以降10時～17時に電話か窓口で申し込み(費用は12月6日(木)までに納入)。

## 星置地区センターから

星置2条3丁目 ☎ 695-3220

区分	講座名等	期間	時間	場所	定員	費用
①	新鮮野菜で漬物づくり	11月24日(土)	10時～12時30分	2階研修室	先着14人	2,000円 (材料費込み)
②	ビーズ教室(バレッタづくり)	11月29日(木)	10時～12時	1階和室	先着12人	1,300円 (材料費込み)
③	さっぽろ食スタイル講習会(デモンストレーションと試食) 「おもてなし料理から学ぶ地産地消とエコ」 講師 松田 啓子氏(料理研究家)	11月30日(金)	13時～15時	2階集会室	先着30人	無料
④	そば打ち教室(おみやげ付き) ※各回とも、講師が打ったそばの試食を12時～13時に 行います。	12月1日(土) 12月2日(日)	9時30分～13時 12時～15時30分 9時30分～13時	2階研修室	各 先着10人	1,800円 (材料費込み)

**対象** ①②③④区内在住の方。 **持ち物** ①④エプロン、三角巾、布巾。  
**申込** ①11月14日(水)9時から電話か窓口で申し込み(費用は当日納入)、  
 ②11月13日(火)9時から電話か窓口で申し込み(費用は当日納入)、  
 ③11月15日(木)9時から電話で申し込み、④11月20日(火)9時から電話か窓口で申し込み(費用は当日納入)。

## 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

講習会名	対象	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料(※)
ZUMBA～ダンスエクササイズ～	①	30	14回	火	12月4日 ～3月12日	9時10分 ～10時20分	7,200円 (5,700円)
テニス初中級(土)		各10	各11回	土	12月8日 ～3月23日	9時～10時30分	8,200円 (6,600円)
テニス中上級(土)						10時40分 ～12時30分	9,700円 (7,800円)
ハイジュニアテニス(初中級)	②	6	各14回	木	12月6日 ～3月28日	17時20分 ～18時40分	14,400円
ジュニアヒップホップ	③	20				12月6日 ～3月21日	16時15分 ～17時25分
ジュニアバレーボール			15	13回	金	12月7日 ～3月15日	16時30分～18時

※( )内は65歳以上、療育手帳・各種障害者手帳をお持ちの方の受講料です。

**対象** ①16歳以上、②小学5～中学3年生、③小学3～6年生。

**申込** 11月13日(火)～11月19日(月)10時～20時に電話か窓口で申し込み。

**抽選** 定員を超えた場合は11月21日(水)15時から体育館1階ロビーで抽選。

**受講料** 11月23日(祝)～29日(木)10時～20時に体育館へ来館し直接納入。

○定員に満たない種目は、11月22日(木)9時から電話で申し込み(先着順)。

○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、65歳以上の方は年齢を証明できるものを持参。療育手帳・各種障害者手帳をお持ちの方は、提示により利用料免除。

○「受講可能」の権利は他人に(家族でも)譲渡できません。

このほかにもさまざまな講習会があります。詳しくは各体育館で配布している時間割などをご覧になるか、電話でお問い合わせください。