



区役所・区民センター・保健センターの駐車場は大変混み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください



とよひら「風土」コレクション 商品販売 (第3弾)

豊平区では、区の風土を生かした食育を進めています。小学生のコンテスト作品を収めた「あつまれ!りんごっコレシピ集」の料理にプロのアレンジが加わり、11月に期間限定メニューとして区内飲食店で味わえます。



オステリア デラカーサ
「りんごニョッキのグラタン」



びすとろLe・Nord倶楽部
「りんごのクレームブリュレ」



唐韻
「りんごの春巻き」

▲人気のグラタンにりんごの風味が爽やか♪

※メニューや価格のお問い合わせについては各店舗まで。
※りんごレシピ集についてのお問い合わせは下記まで。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472

▲ブリュレに包まれた甘酸っぱいりんごが絶品!

◀外はパリッと、中はジューシー!

協力店一覧

オステリア アルコバレーノ
平岸3条8丁目3-1
☎811-6399

おうちごはん ふうわ
月寒西1条9丁目8-1
☎855-8882

オステリア デラカーサ
平岸1条19丁目2-45
☎832-4343

とういん 唐韻
美園4条7丁目5-1
☎816-3419

ふくたいろう 福泰楼
西岡4条9丁目1-26
☎853-3300

びすとろLe・Nord倶楽部
平岸5条10丁目7-1
☎816-5537

豊平区体育館だより

平成25年1月上旬から約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	やさしいヨガ	月	10時～11時30分	16歳以上	卓球入門	火	10時～12時
	ストレッチヨガ	火	9時30分～11時		卓球初級	木	13時～15時
	背骨コンディショニング		10時～11時30分		卓球中級	水	13時～15時
	ヨガ	10時～11時30分	テニス初級		火		13時～15時
	生活習慣病予防体操	9時20分～10時50分	テニス初中級		水	15時～17時	
	やさしいストレッチ	13時～14時30分	テニス中級		火	15時～17時	
	フラダンス	11時15分～12時30分			金	13時～15時	
	いきいき体づくり体操	10時～11時30分	①		ママヨガ	金	13時～14時10分
	ナイトピラティス	19時30分～20時45分			②	ジュニアフットサル	木
	リラックスヨガ	10時～11時30分	③		ジュニアショートテニス	月	16時～17時
	懐メロ体操	9時20分～10時50分		④	ジュニアテニス(硬式)	月・金	17時～18時
	ずばら健康体操	11時10分～12時40分	⑤	げんきキッズ(年少)	金	14時15分～15時15分	
	ナイトヨガ	19時30分～20時45分		ジュニアハンドボール	木	16時30分～17時30分	
	バドミントン初級	火	10時～12時				
バドミントン中級							

①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②は小1～6、③は小1～6で1年以上経験者、④は年少(平成20年4月2日～21年4月1日生)、⑤は小1～中1。

申込 11/27(火)～12/8(土)の9時～20時に電話か直接窓口で。 抽選 12/9(日)の14時から。

◎12月のスポーツ教室

- ①マンツーマン卓球・プライベート卓球(16歳以上・レベル不問、12/4～26の火・水曜日、1回完結)。
- ②マンツーマンテニス・プライベートテニス(16歳以上・レベル不問、12/6～27の木曜日、1回完結)。

申込期限 11/17(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 抽選 11/18(日)の14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	11/18(日) 11/22(木)	10時～12時30分	1	各6	2,300(2,000)

申込期限 11/15(木)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 抽選 11/16(金)の14時から。

※お申し込み後のキャンセルは開講日前日の20時までにご連絡ください。

※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＞

※11/19(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(月寒東2条20丁目) ☎855-0791

