

手稲老人福祉センターから 曙2条1丁目 ☎ 684-3131

■「平成25年度 健康いきがづくり講座」受講生募集

講座名	定員	曜日	時間	期間		
やさしいパソコンA	各6人	第1～4	月	10時～12時	6カ月間 (4月～9月)	
やさしいパソコンB			水			
パソコン入門A※1 (60～75歳未満対象)			火	13時～15時		
パソコン入門B※1 (75歳以上対象)			木			
書道(初級)	各20人	第1、3	木	10時～12時	1年間 (4月～3月)	
書道(中級)※2		第2、4	月	13時30分～15時30分		
和柄の布で作る 小物作りA	各12人	第4	火	10時～12時		
和柄の布で作る 小物作りB			水			
絵手紙A	各16人	第1、3	火			
絵手紙B		第2、4	火			
皮革工芸	12人	第1～3	火			
パッチワーク	12人		月			
ペン習字	28人		金			
フラワー アレンジメント(初級)	18人	第2	木			
フラワー アレンジメント(中級)※3	16人	第4				
園芸	28人	第1、3	水			
春の菜園講座	28人	4月9日(火)、10日(水) (全2回)				13時～15時

対 象 市内在住の60歳以上の方で、原則、受講履歴のない初心者の方。

※1 パソコンをお持ちでローマ字入力ができる方。

※2 過去に書道(初級)を受講したことがある方。

※3 過去にフラワーアレンジメント(初級)を受講したことがある方。

申 込 2月12日(火)～3月10日(日)9時30分～16時に、住所と年齢を証明できるものを持って、直接本人が申し込み(電話申込は不可)。申込多数時は抽選。

受講料 無料(教材費は別途必要)。

詳細については同センターにお問い合わせください。

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎ 684-0088

■体験会のご案内

講座名	対象	定員	日時	受講料
体幹トレーニング	16歳以上 の方	先着15人	2月26日(火) 9時30分～10時50分	500円
丹田 <small>たん でん</small> エクササイズ		先着30人	3月1日(金) 11時20分～12時40分	

申 込 2月12日(火)から受講日前日までに電話が窓口で申し込み。

受講料 受講日当日、同体育館へ来館し直接納入。

●受講料のほかに、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。

●やむを得ず受講をキャンセルする場合は、受講日前日までにご連絡ください。