

国民健康保険料の休日納付相談

日時 3月31日(日)9時～14時30分。
会場 区役所1階保険年金課。
詳細 区役所保険年金課収納一係・二係 ☎822-2510

市税の夜間納付相談

日時 毎週木曜日、20時まで。
会場 南部市税事務所2階納税課(平岸5-8)。
詳細 南部市税事務所納税課 ☎824-3913

豊平区体育館だより

平成25年4月から約3カ月にわたって開かれる教室のご案内です。詳細は、豊平区体育館まで。

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
	ストレッチヨガ	火	10時～11時30分
	背骨コンディショニング		
	ヨガ	水	10時～11時30分
	生活習慣病予防体操		9時20分～10時50分
	フラダンス		11時15分～12時30分
	ポディーコントロール体操		10時～11時30分
	入門太極拳	木	11時～12時30分
	ピラティス		9時30分～10時40分
	ナイトピラティス	金	19時30分～20時45分
	リラックスヨガ		10時～11時30分
	懐メロ体操		9時20分～10時50分
	ずばら健康体操		11時10分～12時40分
	ナイトヨガ	水	19時30分～20時45分
	インドアゴルフ		13時～14時30分
	テニス入門・初級	木	9時～11時
	テニス初級	水	13時～15時
	テニス初中級	火	13時～15時
		水	15時～17時
		木	13時～15時

対象	種目	曜日	時間
16歳以上	テニス中級	火	15時～17時
		木	15時～17時
		金	13時～15時
	バドミントン初級	火	10時～12時
			バドミントン中級
	卓球入門	木	13時～15時
	卓球初級		
	卓球中級		
	①	SHSFキッズフットサル	木
②	SHSFジュニアフットサル		17時10分～18時10分
	ジュニアショートテニス	月	16時～17時
③	ジュニアテニス(硬式)	金	17時～18時
④	Kids Hip Hop(入門)	水	16時30分～17時30分
⑤	Jr. Hip Hop(入門)		17時45分～18時45分
⑥	ママヨガ	金	13時～14時10分
⑦	げんきキッズ(年少)	火	14時15分～15時15分
⑧	げんきキッズ(年中・年長)		15時15分～16時15分
⑨	げんきキッズ(小1～2)		16時15分～17時15分

①は年中・年長、②は小学生、③は小学生で1年以上経験者、④は年長～小2、⑤は小1～4、⑥は0歳～年長と保護者。

◎通年スクール

(1)たいいくあそび(年中・年長)、(2)たいいくあそび(小1～2)、(3)ジュニアトレーニング(小3～4)、(4)ジュニアバドミントン初級(小学生)、(5)ジュニアバドミントン中級(小学生当館継続1年以上)、(6)Jr.Hip Hop初級(小2～中3)、(7)Club Hip Hop初中級(小3～中3の当館継続1年半以上、ダンス歴3年以上経験者)。

◎4月のスポーツ教室(16歳以上が対象)

- ①マンツーマン卓球・プライベート卓球(レベル不問、4/2～30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(レベル不問、4/4～25の木曜日、1回完結)。
- ③テニスクリニック～ドロップボレー～(中級レベル以上、4/4～5/2の木曜日、全5回)。

★年少は平成21年4月2日～22年4月1日生、年中は平成20年4月2日～21年4月1日生、年長は平成19年4月2日～20年4月1日生。

申込期限 3/16(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 抽選 3/17(日)の14時から。

対象	種目	開講日	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
16歳以上	そば打ち	3/17(日)	10時～12時30分	1	各6	2,300(2,000)
		3/21(木)				

申込期限 3/14(木)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 抽選 3/15(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〉

※3/18(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

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