

厚別西地区センターからのお知らせ 会場・申込先 厚別西地区センター（厚別西4の4）☎896-2000

※エレベーター設置・施設維持のため平成25年8月中旬～平成26年2月に改修工事を行います。これに伴い、平成25年10月中旬～平成26年2月は休館となる予定です。詳細は地域振興課☎895-2442までお問い合わせください。

講座名	開催日	時間	定員	受講料
①「Windows 7でパソコン」入門講座 ワード編	7/1(月)～29(月)の 毎週月・木曜日【全8回】 ※7/15(月)を除く	13時30分～15時30分	10名	8,000円 (教材費込)
②優しいストレッチ体操講座	7/2(火)	11時～12時	10人	500円 (別途託児料200円)
③「乳製品で毎日元気」講座	7/12(金)	9時～12時	8人	600円
④ガーデニングラックのペイント講座	7/17(水)	13時～15時30分	20人	1,500円 (材料費込)

▷対象 18歳以上（高校生を除く）

▷申込方法 ①②は6月11日(火)～25日(火)に、③④は6月11日(火)～7月6日(土)に電話または直接【先着順】（受付時間：9時～21時）

▷費用納入 申込受付期間内に納入

厚別区体育館からのお知らせ 会場・申込先 厚別区体育館（厚別中央2の5）☎892-0362

平成25年度第2期スポーツ講習会受講生募集

HP <http://www.shsf.jp/atsubetsu-gym/>

■7月からの3カ月コース（成人・子ども・親子対象）

講座名	曜日(回数)	講座名	曜日(回数)	講座名	曜日(回数)
エアロビクス	火(11)	フォークダンス初級・中級	金(10)	テニス中級	月(7)
エアロエクササイズ	土(11)	太極拳	月(7)	バドミントン	水(11)
ストレッチ&健康美容体操	金(11)	二十四式太極拳	月(7)	卓球初級	水(10)
ストレッチ&ボディメイク体操	金(11)	テニス初心者	金(11)	卓球初中級・中級	金(10)
ヨガ(曜日別コースあり)	月火水金 (8~11)	テニス初中級(曜日別コースあり)	月(7) 火(11)	学校開放少年少女テニス初心者・初級 (会場：ひばりが丘小学校)	土(7)
リンパマッサージ&ストレッチ	木(11)	からだ活性化ラボ	月(7)	あへあほ親子体操(2~3歳児と親)	水(11)
ZUMBA	木(11)	パワーヨガ	火(11)	短期ナイトZUMBA	土(3)
生活習慣改善体操	月(7)	やさしいクラシックバレエ	木(11)	ジュニアヒップホップ	月(7)
やさしい健康運動体操	水(11)	ナイトピラティス	土(10)		

▷申込方法 6月14日(金)までに電話または直接【多数時抽選】（受付時間：9時～21時）

※多数時抽選日：6月15日(土)10時

▷受講料納入 6月17日(月)～29日(土)に納入（受付時間：9時～20時）

▷その他 開講日時、時間、料金など詳細はお問い合わせください。

■体験会

▷内容 ①子どもダンス（キッズダンス・ヒップホップ）②あへあほ親子体操③ZUMBA

▷日時 ①6月17日(月)17時10分～18時10分②6月26日(水)10時～10時30分③6月27日(木)9時45分～10時45分

▷対象 ①小学生②2～3歳児とその親③16歳以上 ▷定員 ①③40人②10組【先着順】 ▷費用 500円

▷申込方法 6月15日(土)までに電話または直接 ▷費用納入 当日会場で

広告