

■西区民センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
年末恒例 手打ち年越しそば講座	12月21日(土) 全1回	10時～13時	20人	2,200円 (材料費含)

■はっさむ地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①第2回肩こり解消講座 「姿勢と健康の関係」	11月27日(水) 全1回	10時～ 11時30分	15人	500円
②レモンを使って 簡単パーティーメニュー	12月6日(金) 全1回	10時～ 12時30分	12人	500円 (材料費含)

■はちけん地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
ゆび編みで脳を活性化 ～マフラーを作ろう～	11月25日(月) 全1回	13時～16時	10人	1,200円 (材料費含)
親子で楽しくエクササイズ	12月3日(火) 全1回	10時30分～ 11時30分	※ 20組	500円
道産小麦で本格ピザ	12月7日(土) 全1回	10時～13時	16人	1,800円 (材料費含)
パソコン講座2013 ～Wordで年賀状づくり	12月7日(土)、 8日(日) 全2回	13時30分～ 16時30分	20人	5,000円 (テキスト代含)

※歩き始めから就園前までの子どもと保護者。

日時 12月5日～3月20日の
内容 楽しくからだを動かしながら、運動の基本動作や平衡感覚を養います。
③幼児のからだあそび教室
費用 7千400円。

対象 腰に不安があつて運動に支障のない方。
定員 36人。
②こしの機能アップ教室
内容 ストレッチ、筋トレなどをを行い、腰痛の予防・改善を目指します。
日時 12月6日～3月28日の金曜。15時15分～16時15分。全15回。1月3日(金)、3月21日(祝)は休み。
費用 8千円。

日時 12月5日～3月20日の木曜。14時15分～15時30分。全15回。1月2日(木)は休み。
対象 膝に不安があつて運動に支障のない方。
定員 36人。
①ひぎの機能アップ教室
内容 ストレッチ、筋トレなどをを行い、膝痛の予防・改善を目指します。
日時 12月5日～3月20日の木曜。14時15分～15時30分。全15回。1月2日(木)は休み。

日時 11月16日(土)14時～14時30分。
対象 幼児、小学校低学年。
申込 不要。直接会場へ。
①ひぎの機能アップ教室
内容 ストレッチ、筋トレなどをを行い、膝痛の予防・改善を目指します。
日時 12月5日～3月20日の木曜。14時15分～15時30分。全15回。1月2日(木)は休み。

日時 11月16日(土)14時～14時30分。
対象 幼児、小学校低学年。
申込 不要。直接会場へ。
①ひぎの機能アップ教室
内容 ストレッチ、筋トレなどをを行い、膝痛の予防・改善を目指します。
日時 12月5日～3月20日の木曜。14時15分～15時30分。全15回。1月2日(木)は休み。

日時 11月16日(土)14時～14時30分。
対象 幼児、小学校低学年。
申込 不要。直接会場へ。
①ひぎの機能アップ教室
内容 ストレッチ、筋トレなどをを行い、膝痛の予防・改善を目指します。
日時 12月5日～3月20日の木曜。14時15分～15時30分。全15回。1月2日(木)は休み。

広告

内容 左表の通り。
対象 15歳以上の方(中高生を除く)。
申込 11月18日(月)～12月



西区民センター講座

方のみ、西区体育館から12月1日(日)までに連絡します。
申込先・詳細 西区体育館・温水プールTEL(662)2149

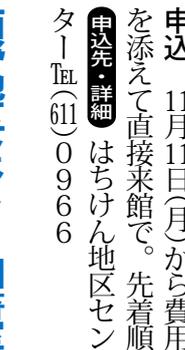
内容 左表の通り。
申込 ①11月13日(水)②11月20日(水)から共に9時～17時に電話で。先着順。
申込先・詳細 はっさむ地区センターTEL(662)8411



はっさむ地区センター講座

6日(金・土・日曜可)10時～17時に直接来館か電話で。先着順。定員に満たない場合は引き続き先着順で募集。
申込先・詳細 西区民センターTEL(641)4791

内容 絵本「たまごつてふしぎ」ほか。
「秋のわくわくおはなし会」
申込先・詳細 西野地区センター図書室
ターTEL(611)0966



はちけん地区センター講座

内容 左表の通り。
申込 11月11日(月)から費用を添えて直接来館で。先着順。
申込先・詳細 はちけん地区センターTEL(611)0966