

## 豊平区体育館だより

平成26年1月から約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	バドミントン初級	火	10時～12時
	ストレッチヨガ	火	10時～11時30分		バドミントン中級	火	10時～12時
	背骨コンディショニング	火	10時～11時30分		テニス入門	木	9時～11時
	生活習慣病予防体操	水	9時20分～10時50分		テニス初級	水	13時～15時
	ヨガ		10時～11時30分		テニス初級	火	13時～15時
	ボディコントロール体操		11時15分～12時30分		テニス初級	水	15時～17時
	フラダンス	木	11時15分～12時30分		テニス初級	木	13時～15時
	ピラティス		9時30分～10時40分		テニス初級	火	15時～17時
	入門太極拳		11時～12時30分		テニス初級	木	15時～17時
	ナイトピラティス	金	19時30分～20時45分		テニス初級	金	13時～15時
	懐メロ体操		9時20分～10時50分		① ママヨガ	金	13時～14時10分
	リラックスヨガ		10時～11時30分		② キッズフットサル	木	16時～17時
	ずぼら健康体操	火	11時10分～12時40分		③ ジュニアフットサル	月	17時10分～18時10分
	ナイトヨガ		19時30分～20時45分		④ ジュニアショートテニス		16時～17時
	卓球入門		10時～12時		⑤ ジュニアテニス(硬式)		金
	卓球初級	木	13時～15時		⑥ げんきキッズ(年少)	火	14時15分～15時15分
卓球中級	13時～15時		⑥ ジュニアハンドボール	木	16時30分～17時30分		

①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②は年中・年長(平成19年4月2日～平成21年4月1日生)、③は小1～6、④は小1～6で1年以上経験者、⑤は年少(平成21年4月2日～22年4月1日生)、⑥は小1～中2。  
**申込** 11/26(火)～12/7(土)の9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 12/8(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、12/3～25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、12/5～26の木曜日、1回完結)。

**申込期限** 11/16(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 11/17(日)の14時から。  
 ※11/18(月)は施設整備日のためお休みです。  
 ※受講料のほか、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

# こりんとめーたんの ワンポイント・アドバイス

Vol.5

## ～交通事故から身を守ろう！～

秋が深まるにつれ、日没時間が早くなってきました。この時期は、夕方から夜間にかけての事故が多くなる傾向にあります。ドライバーが気を付けるだけでなく、歩行者もドライバーに自分の存在をアピールすることで、交通事故防止に努めましょう！

### ドライバーからはどんな風に見えるの？

ドライバーからは、暗い色の服では約30メートル、明るい色の服で約40メートルまで近づかなければ歩行者はよく見えません。  
 しかし、明るい色の服と夜光反射材を着用すると、約100メートル先からも見ることができます。



### 明るい色の服装って？



白・黄色・淡いオレンジ・水色などの色の服装

### 反射材はこんなところに付くと効果的！

- 地面に近い場所や、手足などのよく動く部分
- バッグ



※反射材は、お近くのホームセンターなどでお買い求めいただけます。

**詳細** 区役所総務企画課地域安全担当係 ☎822-2405