



雪の季節になりました。除雪に関することは…

各区域の「**除雪センター(24時間対応)**」へ  
お問い合わせください。



除雪センター名	担当地域	電話番号
南区北地区除雪センター (南31条西8丁目 南区土木センター横)	南〇条西〇丁目・藻岩下・澄川・真駒内(南町7丁目、番地を除く)・川沿・南沢・中ノ沢・北ノ沢・硬石山	583-6851
南区南地区除雪センター (川沿11条1丁目 藻南公園川沿駐車場内)	石山・石山東・常盤・芸術の森・滝野・真駒内(南町7丁目、番地)・藤野・簾舞・白川・豊滝・砥山・小金湯・定山溪	573-9222

▶ 区の除雪事業全般については南区土木部維持管理課 (☎581-3811) へ  
(月曜～金曜の8時45分～17時15分、閉庁日除く)  
※詳細については、本誌とじこみの「冬の暮らしガイド」をご覧ください。

▶ 国道(230号・453号)の除雪については、  
北海道開発局札幌道路事務所 (☎854-6111) へお問い合わせください。

## ■南区体育館 1月開講スポーツ教室受講生募集!

【詳細】南区体育館 ☎571-5171

### ●球技・フィットネス・健康づくり教室(16歳以上対象・1月～3月)

種目	定員	曜日	回数	時間	受講料	申込日・納入期間	
卓球	基礎	15人	水	10	11:00～13:00	7,000円(5,600円)	
	初級A/B	各15人	火	10	9:00～11:00		
	初中級・中級	各15人	水	10	11:00～13:00		
	中級A/B	各15人	水	10	9:00～11:00	8,900円(7,100円)	
	中上級	10人	水	10	11:00～13:00		
バドミントン	初・中級	30人	水	10	10:00～12:00	7,000円(5,600円)	
テニス	基礎	10人	水	10	9:30～11:00	7,400円(6,000円)	
	初級	10人	水	10	11:00～12:30		
	初級	10人	水	10	9:00～10:30		
	初中級A	10人	金	10	10:30～12:00	8,900円(7,100円)	
	初中級B	10人	金	10	12:00～13:30		
	初中級	10人	土	10	19:15～20:45	7,400円(6,000円)	
	中級	10人	木	10	13:00～14:45		
	中上級	10人	金	10	9:30～11:00		
	上級	10人	金	10	11:00～12:30	8,900円(7,100円)	
ゲームレッスン(初中級)	10人	木	10	13:00～14:45	8,900円(7,100円)		
ソフトテニス	20人	金	10	13:30～15:30	8,900円(7,100円)		
ゴルフ	ハイテクA	13人	土	8	9:00～10:30	11,100円(8,900円)	
	ハイテクB	13人		8	12:25～13:55		
	基礎	26人		8	10:45～12:15	7,200円(5,800円)	
背骨コンディショニング	20人	月	9	13:30～15:00	5,400円(4,400円)		
やさしいヨガ	30人	火	11	9:45～11:15	5,600円(4,500円)		
30人	金	11	13:00～14:30				
ステップアップヨガ	30人	火	11	11:30～12:45	6,700円(5,300円)		
ナイトヨガ	20人	火	11	19:30～20:50			
ヒーリングヨガ	25人	木	11	9:45～11:15			
さわやかリズム体操	20人	水	11	9:45～11:15			
奥様健康体操	A	女性のみ	30人	木	11	9:50～11:20	5,600円(4,500円)
	B		30人	木	11	11:25～12:55	
初めてのフラダンス	12人	木	11	10:00～11:00	8,700円(7,000円)		
骨盤ビューティーストレッチ	15人	水	11	11:30～12:45	7,700円(6,200円)		
バレエストレッチ	15人	水	11	19:20～20:50	7,700円(6,200円)		
スモールボール&ピラティス	20人	木	11	19:30～20:45	6,700円(5,300円)		
健美操	25人	金	11	9:30～11:00	6,100円(4,800円)		
代謝アップエアロ	20人	月	9	19:30～20:45	5,400円(4,400円)		
ステップ&リズム	20人	金	11	11:15～12:30	6,700円(5,300円)		
社交ダンス	20人	火	11	10:45～12:15			
膝すこやか運動教室	10人	木	12	14:00～15:15	8,700円		

・受講料( )内は65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方を含む)と障がいのある方の料金です。証明書類(免許証、保険証、障がいのある方の各種手帳など)をお持ちください。

・受講の際には、毎回施設利用料が必要でず(高校生以上)。

#### 【申込方法】

12/15(日)までに電話または直接申し込み。  
定員を超えた場合には、12/17(火)14時から抽選。  
12/19(木)～28(土)に受講料を納入。

※球技系種目は、同一種目の重複申し込みはできません。

※「やさしいヨガ」は、火曜または金曜クラスのどちらか1つのみの申し込みとなります。

※「膝すこやか運動教室」は、膝痛予防に興味があり、運動に制限のない方が対象です。

※定員の6割以上の申し込みがない場合、開講中止になることがあります。