

手稲老人福祉センターから 曙2条1丁目 ☎684-3131

■「平成26年度 健康いきがづくり講座」受講生募集

講座名	定員	曜日	時間	期間	
やさしいパソコンA	各6人	第1～4	月	10時～12時	6カ月間 (4～9月)
やさしいパソコンB			水		
初心者パソコン			火	13時～15時	
パソコン入門※			木		
絵手紙A	各16人	第1、3 第2、4	火	10時～12時	1年間 (4～3月)
絵手紙B					
小物作りA	各12人	第4 第1～3	火		
小物作りB			水		
パッチワーク			月		
レザークラフト			火		
園芸	28人	第1、3	水		
フラワーアレンジメント	18人	第2	木		
書道	各20人	第1、3 第1～3	木		
ペン習字			金		

対象 市内在住の60歳以上の方で、原則、受講履歴のない初心者の方。
※「パソコン入門」は、パソコンをお持ちでローマ字入力のできる方。

申込 2月12日(水)～3月10日(月)9時30分～16時に、住所と年齢を証明できるものを持って、直接本人が申し込み(電話不可)。
申し込み多数時は抽選。

受講料 無料(教材費は別途必要)。
詳細については同センターにお問い合わせください。

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

■講習会受講者募集

講座名	対象	定員	回数	曜日	期間	時間
キッズ・ジュニアエアロ	①	20人	15回	水	4月2日 ～7月16日	16時10分 ～17時10分
レディース ナニ☆アロハ	②	各 15人	各 15回	火	4月1日 ～7月22日	13時15分 ～14時25分
レディース ナイトピラティス				金	4月4日 ～7月18日	19時 ～20時30分
ソフトママビクス	③	30組	10回	月	4月7日 ～7月7日	9時10分 ～10時20分
トータル コンディショニング	④	各 15人	各 15回	水	4月2日 ～7月16日	19時 ～20時30分
あへあほ体操A				木	4月3日 ～7月17日	9時15分 ～10時25分
ピラティス& ストレッチポール				金	4月4日 ～7月18日	13時 ～14時30分
テニス初級				月	4月7日 ～7月7日	9時10分 ～10時40分
ゴルフ基礎		26人	12回	土	4月19日 ～8月9日	9時 ～10時30分

※受講料については、同体育館までお問い合わせください。

対象 ①小学1～6年生、②16歳以上の女性、③18歳以上の母親と幼児、④16歳以上。

申込 3月3日(月)～12日(水)10時～20時に電話か窓口で申し込み。

抽選 定員を超えた場合は、3月14日(金)15時から同体育館1階ロビーで抽選。
電話での問い合わせは16時以降。

受講料 3月16日(日)～22日(土)10時～20時に同体育館へ来館し直接納入。

- 定員に満たない種目は、3月15日(土)9時から電話で先着順により申し込みを受け付け(定員に満たない場合には、中止することがあります)。
- 受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要。高校生は生徒手帳、65歳以上の方は年齢を証明できるものを持参。療育手帳、各種障害者手帳をお持ちの方は、提示により利用料免除。
- 「受講可能」の権利は他人に(家族でも)譲渡できません。

◆このほかにもさまざまな講習会があります。詳しくは各区体育館で配布している時間割やホームページ(<http://www.shsf.jp>)をご覧ください。