

## エスポラーダ北海道 公式戦ご招待！東区民応援デー

東区にお住まいの方、20組40人をご招待します！

**対象試合** エスポラーダ北海道vs湘南ベルマーレ。  
**日時** 10月5日(日)13時～。  
**会場** 北海きたえーる（豊平区豊平5条11丁目）。  
**申込方法** 往復はがきに観戦希望者（2人1組）の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、宛先（返信はがき）を記入し、下記に送付。1組につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選。結果などは返信はがきでお知らせします。

**詳細・送付先** 〒060-0001  
 札幌市中央区北1条西4丁目2-2 札幌ノースプラザ6F  
 エスポラーダ北海道東区民応援デー係 ☎206-4285

※応募者の個人情報、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には使用しません。



## 第5回東区民ウォーキング大会

**日時** 9月9日(火)9時45分～  
 （受け付けは9時30分から）※小雨決行、大雨中止。  
**集合** ひのまる公園グラウンド（北41条東10丁目）。  
**解散** つどーむ（栄町885番地1）。  
**コース** ひのまる公園→百合が原公園→つどーむ（約4.5km）。  
**内容** A「はやめ歩き」B「ゆっくり歩き」C「ノルディックポール使用」の3グループに分かれスタッフが先導し、ウォーキング。  
**対象** 東区にお住まいの方。  
**費用・定員** 無料。100人（先着順）。  
**持ち物** 飲み物、タオル、歩きやすい靴、帽子、簡易雨具。  
**申込** 8月11日(月)～29日(金)に札幌市コールセンター☎222-4894か☎221-4894で、どのグループで歩くか申し込み。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211



表中の記号の見方

**直接会場**＝当日直接参加するもの **要申込**＝事前申し込みが必要なもの  
**先着**＝先着順 **抽選**＝多数時抽選

## 区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中学生を除く）です。

### 東区民センター 北11条東7丁目 ☎742-5500 [http://www.higashi-kumin.jp/pc\\_web/top\\_top.html](http://www.higashi-kumin.jp/pc_web/top_top.html)

〔申込〕①②申込期間の10時～17時に電話または直接窓口で申し込み。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①「東区発見ツアー」 陸上自衛隊丘珠駐屯地ほか	9/12(金)9時～15時30分	参加費 1,500円 (昼食・バス代含む)	<b>要申込</b> <b>先着</b> 20人	8/11(月)から
②東区民講座 「年金と老後の働き方」	9/19(金)14時～16時	受講料 300円	<b>要申込</b> <b>先着</b> 30人	8/18(月)から

### 栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <http://www.sakae-center.com/>

〔申込〕①②③④8/11(月)の9時～17時に電話で受け付け、翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選、結果は電話で通知。定員に満たない場合は、以降、電話または窓口で受け付け（先着順）。

〔その他〕「お話の扉（朗読）」、「乳幼児の読み聞かせの会」を開催。詳細はお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①心と体を健やかにする ベビーヨガマッサージ	8/26・9/16・30(火) 10時30分～12時（全3回）	受講料 2,000円	<b>要申込</b> <b>抽選</b> 12組	〔対象〕 生後2カ月～6カ月の乳児と母親
②お家でできるスープカレー入門	9/4(木)10時～13時	受講料 800円 教材費 800円	<b>要申込</b> <b>抽選</b> 12人	〔メニュー〕 チキンスープカレーとラッシー
③色と遊ぼう☆親子で楽しむ 色育講座	9/6(土)10時30分～12時	受講料 700円 教材費 300円 (2人分)	<b>要申込</b> <b>抽選</b> 10組	〔対象〕 年中～小学4年生のお子さんとその保護者
④日本茶の美味しいいれ方講座	9/11(木)14時～15時30分	無料	<b>要申込</b> <b>抽選</b> 16人	

広告

建物の周囲に燃えやすい物を放置しないなど、放火されない環境づくりを心掛けましょう。

