

手稲パークタウン町内会の皆様

令和7年11月17日

町内会会長 成澤

青少年育成部長 田島



子どもクリスマス会のお知らせ

寒さも厳しくなり、冬の訪れを感じさせる今日この頃ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

さて、今年も町内の子どもたちのために下記の通り「子どもクリスマス会」を計画しました。

子どもたちが集いみなさんで楽しい時間を過ごしましょう。

今年のクリスマス会は、腹話術、人形劇、音楽バンドの演奏があります。

また、ビンゴゲーム、サンタクロースがプレゼントを持って来てくれます。

参加する小学低学年以下の皆さんは安全のため保護者の方と一緒に来てください。

町内に住んでいないお孫さんが参加してもよろしいです。

準備のため別紙の参加申込用紙に学年（または年齢）・名前・同伴される保護者名を記入して申し込みをお願いします。

当日会館に来られる皆さんは下駄箱が足りなくなるためビニール袋を持参願います。

※班長さんにお問い合わせ：お手数をおかけしますが、参加申し込みは12月8日（月）までに各ブロックの青少年育成副部長にお届けをお願いします。参加者がいない場合でも申込用紙に「参加者なし」と記入して必ず提出してください。

記

☆ 参加対象者 幼児・小学生・中学生・高校生

尚、今回のクリスマス会では中学生・高校生の皆さんにお手伝いもしていただけたら

とても助かりますので、可能な中学生・高校生の皆さんの参加もお待ちしています。

参加していただけたら、ささやかですがプレゼントもご用意していますので

ぜひお手伝いをお願いします。お手伝いしていただく役割については当日説明します。

※参加可能な方は同じく参加申込用紙に名前、学年を記入してください。

※集合時間は10時30分、稲積記念会館までお願いします。

☆ 日時 令和7年 12月20日（土） 午後12時30分～14時30分

（開場12時10分）

☆ 会場 手稲稲積記念会館 （室内履き、靴を入れる袋を持参ください）

（靴の間違いがないようにお願いします。）

※会場には駐車場がございますが当日は役員および出演者の車両専用となりますので参加の皆さまはご利用いただけません。ご協力をお願いいたします。



子どもクリスマス会参加申し込み用紙

()ブロック()班 : 班長名()

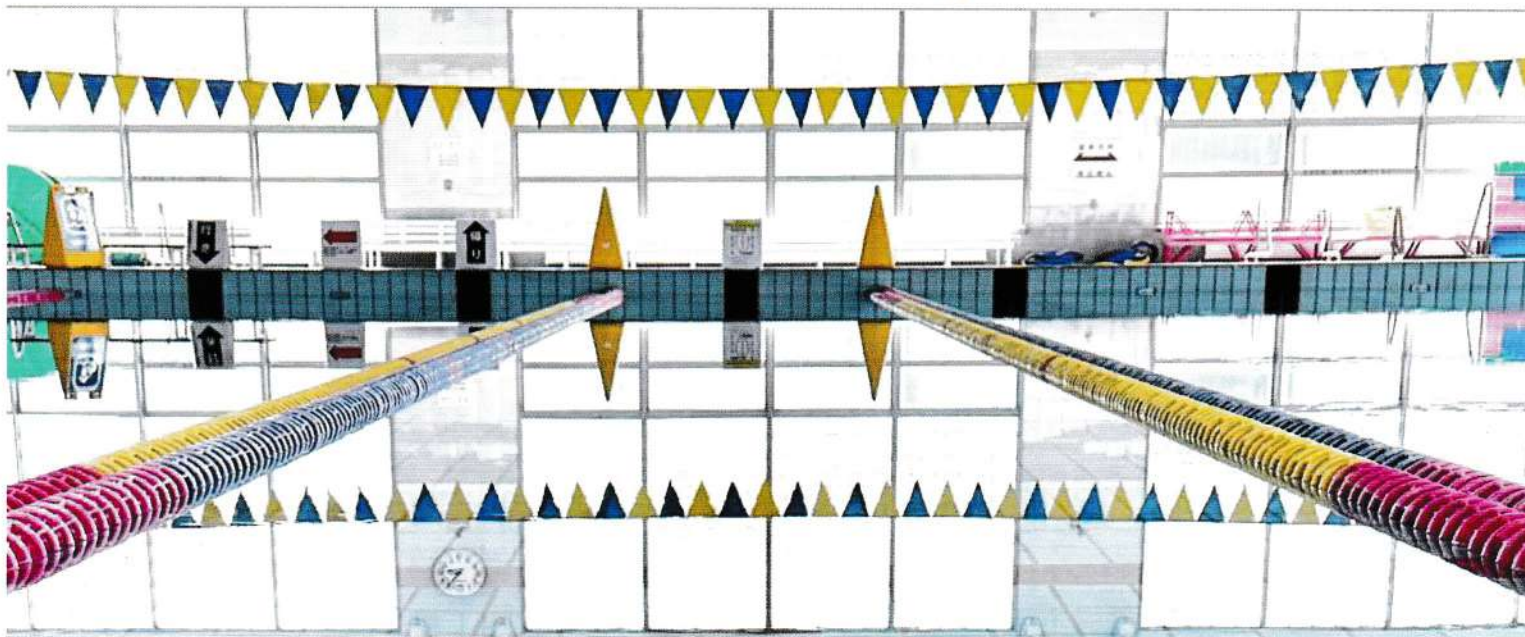
参加希望のお子様のお名前はひらがな標記、もしくはルビを振って下さい

NO	名 前	年 齢	同伴保護者名	住 所
1				
2				
3				
4				
6				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

記入欄が足りない場合は、裏面にも記入願います。

TEINE AKEBONO HEATED POOL

“泳ぐ”だけじゃない。“人それぞれ”の楽しみ方。



一般開放

温水プールなので冬場でも遊泳可能♪となたでも気軽にご利用できます。

一般開放の遊泳時間は 10:00～20:50 です。

★25mプール(一般遊泳コース、実泳コース、ウォーキングコース)と幼児プール(一般遊泳コース)があります。

利用にあたって

- 水着等の貸出はありませんので市販されている「水着」「水泳帽子」を必ずご持参ください。
- 更衣室のロッカーは有料(50円)となります。盗難防止のため、必ずご使用ください。
- その他、遊泳に関する注意事項は手稲曙温水プールホームページをご覧ください。

利用料(当日券)

一般:640円/高校生:310円/高齢者(65歳以上):150円 ※中学生以下無料(中学生は学生証をご提示ください)

教室

レベル・種目別に約60種類以上の水泳・フィットネス教室を実施しています。

優しいスタッフが教室を徹底サポート。自分に合う教室を探してみませんか。

水泳教室(成人・こども対象)

成人教室(高校生以上)

レベル別で初心者～上級までのクラスと泳法別でクロール&平泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのクラスがあります。ご自身のレベルに合わせてお申し込みください。



こども教室(年中・年長～小中学生)

年中・年長～対象のキッズクラスと小中学生までが対象のジュニア教室があります。年間5クール、クールごとに進級テストを行います。テストに合格すると合格級のワッペンを進呈します。



フィットネス教室(高校生以上対象)

アクアフィットネス教室(アリーナ大プール)

水中で行うフィットネス教室です。水中ウォーキングやアクアエクササイズ等、多種多様なアクア教室を展開しています。水中内で全身を使った有酸素運動は全身バランスよく体力・筋力の向上が期待できます。

フィットネス教室(2階多目的室)

現在、「リンパエクササイズ(水)」と「脳と体のすこやか体操(金)」の2教室を実施しています。12月より新たに4教室のフィットネス教室を増設します。

“必見!!”の教室内容となっていますので、詳細は裏面をご覧ください。



ACCESS

手稲曙温水プール

札幌市手稲区曙2条1丁目2-60

TEL:011-683-0676

- 開館時間 10:00～21:00
- 休館日 第1月曜日
(祝日の場合は第2月曜日)
- 駐車場 約50台



札幌市温水プールグループ指定管理者
一般財団法人 札幌市スポーツ協会
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

受講生 大募集



教室情報は裏面へ

NEW

各教室先着16名
ワンコイン(500円)

フィットネス教室の体験会も実施します

アロマリラックスヨガ / FLOW MUSIC YOGA
B-ペルヴィス / やさしいストレッチヨガ

体験会申込
(先着)

12/2(火)~

アロマリラックスヨガ/鳴海裕子 ▶ 12/11(木) 10:00~11:00



アロマの香りの中、リラックスした時間も過ごしてみませんか。
ヨガのポーズと呼吸で日々の疲れを癒し、ココロとカラダをリラックスさせます。
季節に合ったアロマとヨガが全身で体感ください。



効果:リラックス・集中力・心身バランスの調律等

FLOW MUSIC YOGA/杉澤方子 ▶ 12/12(金) 13:15~14:30



ヨガと音楽を融合させたヨガ教室です。
音楽に合わせて、様々なヨガのポーズも動きを止めずに流れるように取ります。
フロースタイルで行うヨガは音楽とヨガを通して心と身体のバランスを整え、調和を感じることが出来ます。
有酸素運動の要素も大きく脂肪燃焼効果も抜群です。



効果:柔軟性の向上・体幹強化・筋力上昇等

B-ペルヴィス/牛脇祐子 ▶ 12/16(火) 10:30~11:30



B-ペルヴィスは骨盤と筋膜にフォーカスして全身も土台から整えていくエクササイズ教室です。
骨盤のリカバリー効果が大きく期待できるペルヴィスでは美しく(Beauty)、輝かしく(Bright)活き活きとした身体を手に入れることができます。
是非、一度体験し効果も感じてみませんか。

効果:美効果・骨盤矯正・免疫力向上等

やさしいストレッチヨガ/杉澤方子 ▶ 12/16(火) 12:15~13:30



ヨガに精通している方はもちろん、ヨガ初心者や運動を始めた方にもお勧めのヨガ教室です。
ヨガにストレッチ要素を追加し、やさしいレベルのヨガのポーズも中心に行います。
ヨガで体感できるカラダやココロの変化も感じてみませんか?
運動強度は“やさしめ”です。

効果:柔軟性の向上・代謝向上・健康促進等

お申込み

いずれの教室も2026年1月より新規教室として開講予定となります。

本教室は全て手稲曙温水プール2階多目的室(観覧スペース)で行います。



▶ まずは体験会から

◇体験会→電話または受付窓口(先着) 12/2(火)~開講前日まで

◎体験会は複数教室受講してもOK。少しでも気になった教室はまずは体験!!(体験料500円)

◎体験会で興味を持った方は「1~3月」実施の教室へ本申込

◇本申込→電話・受付窓口またはWEB(抽選) 12/2(火)~12/21(日)

◎令和8年1~3月までのスケジュールとなります。詳細は右記QRコードよりご確認ください。

WEB申込は
こちらから

体験会はWEB申込不可

WEBは100円引き!!



全教室の情報は
こちらから

空き教室先着!!



現在行っている既存教室は空きのある教室に限り、先着順でお申込も受付中です。
詳細は“手稲曙温水プールホームページの教室情報”または“施設まで”お問合せください。

札幌市にお住まいの方の相談に、札幌市生活就労支援センター ステップが応えます。

SAPP
RO

相談
無料

その困いごと まず相談してみませんか

相談事例を
ご紹介



- ・ 年金だけじゃお金が足りなくてねえ…
シニアの私でも仕事はありますか？
- ・ 借りたお金、滞納…相談先はありますか？
- ・ 離婚しました…子供を抱え生活が不安です
- ・ 就職活動に自信がありません…
- ・ 家族のことで、相談したいのですが…
- ・ 急に仕事を辞めてしまい、今後のことが心配



※その他、どこに相談したらよいのかわからず困っている等

スペシャルメニュー

『多重債務者相談窓口』がステップにやってくる！

カードローンなど、借金返済のお悩みはありませんか？

北海道財務局 多重債務者相談窓口がステップで出張相談会を開催します。

【開催日時】 1/20(火) 10:00～16:00 (要予約)

ステップが各区で
出張相談会を開催！
詳しくは裏面で！

ステップの様々な情報をお届けします♪

LINE

LINE公式アカウントはじめました

LINE@ID: @step-sapporo



対 象

札幌市にお住まいの方で、生活相談や就労相談を希望される方
※生活保護受給中の方は対象になりません

お問い合わせ
ご予約

☎ 011-221-1766

<https://step-sapporo.jp/>

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索



秘密
厳守

・住まいに関するお困りごとがある方へ住居確保給付金（家賃補助・転居費用補助）の相談も受付中です。
※ 給付金の支給には要件や上限額がありますので、まずはご相談ください。

札幌市生活就労支援センター

ステップ

STEP FORWARD ~ 一步一步前へ進もう

〒060-0042

札幌市中央区大通西6丁目10番地
大通公園ビル7階

受付時間 午前 9:00～午後 5:00

土・日・祝日・年末年始を除く平日のみ

キャリアバンク株式会社(札幌市委託事業)





【2026年 1月 出張相談会】開催日程

※ご相談については予約の方が優先になります。

 中央区	1月 8日(木)	中央区役所(5F) 中央区南3条西11丁目	10:00 ~ 15:00
	1月16日(金)	 札幌総合行政相談所 (丸井今井札幌本店 一条館9階) 中央区南1条西2丁目	10:30 ~ 16:00
	1月22日(木)	ハローワーク札幌 中央区南10条西14丁目	10:00 ~ 12:00

 東 区	1月 9日(金)	あいワーク東 (東区役所1F) 東区北11条東7丁目	10:00 ~ 15:00
	1月13日(火)	ハローワーク札幌北 27日(火) 東区北16条東4丁目	10:00 ~ 12:00

 豊平区	1月 9日(金)	ハローワーク札幌東 23日(金) 豊平区月寒東1条3丁目	10:00 ~ 12:00
	1月13日(火)	豊平区役所 (1F会議室G) 豊平区平岸6条10丁目	10:00 ~ 15:00

 手稲区	1月15日(木)	手稲区役所 (2F保護課横ブース) 手稲区前田1条11丁目	10:00 ~ 15:00

 北 区	1月22日(木)	北区役所 (1F第4会議室) 北区北24条西6丁目	10:00 ~ 15:00

 清田区	1月29日(木)	清田区役所 (1F保健福祉部会議室) 清田区平岡1条1丁目	10:00 ~ 15:00



※上記以外の日程で相談をご希望の方は、
ステップにて(平日 9:00~17:00) 相談ができます

手稲区体育館

2026年

1月

開講

スポーツ・フィットネス教室 受講者募集!!



申込期間:12月1日(月)~12月14日(日)

▶ 申込方法 ①WEB ②電話 ③施設窓口

★WEB:申込開始日9時より受付、申込期間中24時間申込み可能。

※12月14日(日)は23:59 まで

★電話・施設窓口:9:00~20:00

※12月8日(月)は当館の施設整備日のためWEB申込のみとなります。

▶ 抽 選 12月16日(火)12:00~より順次 ※コンピューターによる自動抽選

★WEB:抽選結果をメールで通知します。

★電話・施設窓口:落選された方にのみ、12月17日(水)までに電話にて通知します。

▶ 追加申込 12月18日(木)9:00~【電話にて先着順】

※12月19日(金)以降は施設窓口での受付もいたします。

▶ 納入方法

<WEBでお申込みの場合>

納入期間:12月16日(火)~12月27日(土)23:59:59まで

受講料納入期間内に当選結果メールに記載されている決済ページURLにアクセス、「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しが無いため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

※当選結果メールが届いた時点でお手続きが可能です。

※施設窓口での現金納入は出来ませんのであらかじめご了承ください。

■ご利用いただけるクレジットカード:VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ:ローソン・ファミリーマート・セイコーマート・セブンイレブン

<電話または施設窓口でお申込みの場合>

納入期間:12月19日(金)~12月27日(土)

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料を現金でお支払いください。

※期間中に納入できない場合は、お電話にてお知らせください。

▶ その他

★各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「日程表」より「教室受講の案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください、受講当日に各施設へお越しください。

★ご受講をキャンセルされる場合ややむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話での受講意思を確認させていただきます。

★WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。



札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



手稲区体育館

■〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

■TEL 011-684-0088

■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第2月曜日 ■駐車場 約100台(冬季:約70台)



LINE
公式アカウント

友だち登録お待ちしております



Instagram

教室・イベント情報
公式アカウントははじめました!

フォローお待ちしております



JRバス「手稲区体育館前」

下車徒歩1分

● 球技系・対象成人(高校生以上)

★テニス										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
月	101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	9:10 ~ 10:40	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	1/19~ 3/30
	102	テニス初中級(月)		11:00 ~ 12:30	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	
	103	テニス初中級ナイター(月)	小斎 玲子	19:20 ~ 20:50	8回	10名	9,200円	8,400円	7,200円	
火	104	テニス中上級(火)	村山 純	9:00 ~ 10:50	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	1/6~ 3/17
	105	テニス中級(ダブルス強化)		11:00 ~ 12:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	
水	106	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	1/7~ 3/25
	107	テニス中級(水)		10:40 ~ 12:30	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	
	108	テニス中上級(水)		12:50 ~ 14:40	11回	10名	15,400円	14,300円	12,100円	
木	110	テニス実践ゲームレッスン(木)中級~	北村 裕昭	14:10 ~ 15:40	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	1/8~ 3/26
	111	テニス初中級ナイター(木)	羽倉 孝造	19:10 ~ 20:40	12回	10名	13,800円	12,600円	10,800円	
金	112	テニス中級(金)	工藤 敏夫	9:00 ~ 10:30	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	1/9~ 3/27
	113	テニス初中級(金)		10:35 ~ 12:05	11回	10名	12,650円	11,550円	9,900円	
	114	テニス中上級(少人数制W強化)	金石 麻由子	12:10 ~ 14:00	11回	6名	17,600円	17,600円	17,600円	
土	116	テニス中級(土)	羽倉 孝造	9:00 ~ 10:50	9回	10名	12,600円	11,700円	9,900円	1/24~ 3/28
	117	テニス初級(土)		11:00 ~ 12:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	
★卓球										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
水	120	卓球初級(水)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	1/7~ 3/25
	121	卓球上級(水)			11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	
	122	卓球中級(水)		10:45 ~ 12:45	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
	123	卓球中上級(水)			11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
金	124	卓球初級(金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	1/9~ 3/27
	125	卓球中級(金)9:10			11回	12名	10,450円	9,900円	8,250円	
	126	卓球初中級(金)		10:45 ~ 12:45	11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
	127	卓球中級(金)10:45			11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
	128	卓球上級(金)			11回	15名	12,100円	11,000円	9,350円	
火	304	ヨガ×卓球 (※フィットネス教室です)	柚澤 方子	10:00 ~ 11:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	1/6~3/31
★ゴルフ、バスケットボール										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
土	129	ゴルフ基礎	(有)北海道GIP	9:00 ~ 10:30	9回	26名	11,250円	10,350円	9,000円	1/24~ 3/28
	130	ゴルフ形成		10:50 ~ 12:20	9回	26名	11,250円	10,350円	9,000円	
月	131	レディースバスケットボール ※女性限定	山岡 真由美	10:30 ~ 12:00	8回	15名	7,600円	7,200円	6,000円	1/19~3/30
★少人数制 短期教室(ひと月ごとにテーマが替わります) ※毎月のテーマなど詳細は当館ホームページをご確認ください										
曜日	No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
木	118	テニスクリニック(木)	北村 裕昭	13:00 ~ 14:00	4回	6名	4,200円	4,200円	4,200円	1/8~1/29
		★1月テーマ:グラウンドストローク 内容:基本動作の習得 ※短期教室の各月ごとのテーマや日程などは当館ホームページをご確認ください								
金	119	卓球ピンポイント(金)	札幌婦人卓球親睦会	9:10 ~ 10:40	4回	6名	5,000円	5,000円	5,000円	1/9~1/30
		★1月テーマ:レシーブ強化 内容:横回転の取り方、下回転に対してのフリック、チキータ、ストップの練習								

※障がいのある方=障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方

さぽーとさぽろ 1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



「教室WEB申込み」より1月開講教室をお申込みいただくと、受講料が100円割引となります。

WEB申込み
フォーム



教室申込みはWEBが便利!

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます!
- 申込期間中は24時間お申込み可能です!
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!



● フィットネス(対象16歳以上)

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)			内 容
						一般	65歳以上	障がいのある方	
★月曜日(期間:1/19~3/30)									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45 ~ 10:55	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	呼吸法とゆっくり動作で体の中の筋肉を鍛えて体力向上をはかります。リンパや血液の流れを良くして体の歪みや不調を改善します。
302	ピラティスPLUS		11:10 ~ 12:20	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	ピラティスの他、道具を使用してストレッチや簡単な筋トレを行い、トータル的に全身をトレーニングしていきます。
305	リンパマッサージ&姿勢改善体操	AYA	13:00 ~ 14:30	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	軽い運動&ストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。血行促進や心肺機能向上効果も♪
306	あへあほ健康体操	(株)アクティブスタイル 片山 淳子	13:00 ~ 14:10	8回	30名	8,800円	6,400円	5,200円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。
★火曜日(期間:1/6~3/31 312は3/24まで) ※ 304・ヨガ×卓球は火曜日に移動になりました									
304	ヨガ×卓球	柚澤 方子	10:00 ~ 11:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	卓球の前後にヨガを行うことで、競技パフォーマンスを向上させます。卓球が好きな方のためのヨガ教室です※要ラケット(貸出有)
307	Z U M B A	太田 明博	9:10 ~ 10:20	13回	40名	14,300円	10,400円	8,450円	ラテンの音楽に合わせて楽しく自由にのびのびと踊りましょう！同じ動作を繰り返していきますのでついていけないという心配もありません。
309	さわやか健康体操	いいだみつこ SSKT	10:30 ~ 12:00	13回	40名	14,300円	10,400円	8,450円	軽快なリズムに合わせ身体を動かします。自分の身体を良く知ることによって無理をせず運動不足と健康なからだ作りを行います。
332	歪みリセット&疲労回復 パワーヨガ	橋本 史子	11:00 ~ 12:30	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	パワフルなヨガのポーズと呼吸を調和させることで集中力を高め心身ともにリフレッシュできます。
310	フィットネスフラ ナニ☆アロハ	佐藤 満美子	13:15 ~ 14:25	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	ハワイアンダンス&フィットネスエクササイズを融合させたプログラムです。骨盤・股関節・姿勢の改善に効果的です。
311	ボディメイクヨガ	柚澤 方子	19:00 ~ 20:15	13回	11名	14,300円	10,400円	8,450円	ヨガのポーズをととりながら筋力や体力、柔軟性の向上を目指します。しなやかでメリハリのある身体を作りましょう。
312	トランポリンフィットネス(火)	Cinderella Trainers	19:45 ~ 20:45	12回	10名	13,200円	9,600円	7,800円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて効率よく脂肪燃焼します。汗がたっぷりかけ、ストレス発散にもバッチリ！
★水曜日(期間:1/7~3/25 313は1/14~3/25)									
313	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ~ 10:30	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	柔軟体操が主体の運動です。正しい姿勢と深い呼吸で心身ともにリラックス。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評。
314	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30 ~ 11:00	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	運動の助けとして専用用具を使用し、体の動きを音楽に合わせてみんなで楽しく行う健康体操です。
315	ピラティス 11:15	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	ストレッチボールやバランスディスク、ピラティスボール等の道具を使いながら楽しく筋力トレーニングができます。インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えることで腰痛・肩こりの予防などにつながります。
316	ピラティス 13:00		13:00 ~ 14:30	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	
317	からだにやさしい健康体操11:00	いいだみつこ SSKT	11:00 ~ 12:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	軽快なリズムに合わせ身体を動かします。自分の身体を良く知ることによって無理をせず運動不足と健康なからだ作りを行います。
318	からだにやさしい健康体操13:00		13:00 ~ 14:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	
319	ナイトデトックスヨガ	柚澤 方子	19:30 ~ 20:45	11回	11名	12,100円	8,800円	7,150円	不調の原因となる骨盤の歪みや股関節まわりを動かしながらより快適な身体へ導きます。美腸にも効果的♪
★木曜日(期間:1/8~3/26)									
320	あへあほ体操 9:15	(株)アクティブスタイル 霜野 昌博	9:15 ~ 10:25	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。
321	あへあほ体操 10:30		10:30 ~ 11:40	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	
322	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00 ~ 20:30	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800円	ストレッチを取り入れたヨガなので、運動が苦手な方におすすめです。
★金曜日(期間:1/9~3/27 325は3/13まで)									
323	美姿勢エクササイズ	北海道全員健康(株) 菊地 こずえ	12:40 ~ 13:40	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	ストレッチボールを使用し全身のストレッチ・ボディデザインの為の腹筋トレーニングです。くびれづくりをしたい方へおすすめです。
324	脂肪燃焼ボクサ&ヨガ		13:55 ~ 14:45	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	
325	リラックスヨガ	鳴海 裕子	19:00 ~ 20:10	10回	15名	11,000円	8,000円	6,500円	アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸でココロとカラダをリラックスさせます。
326	ヨガ(金)9:15	ヨガライフ スクール	9:15 ~ 10:45	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです。
327	ヨガ(金)11:00		11:00 ~ 12:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	
333	ピラティス(金)	高橋 有紀	12:45 ~ 14:15	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150円	インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防などにつながります。
★土曜日(期間:328・329は1/17~3/28 330は1/24~3/21 334は1/24~3/28)									
328	ヨガ(土)9:00	ヨガライフ スクール	9:00 ~ 10:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです。
329	ヨガ(土)11:00		11:00 ~ 12:30	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	
330	トランポリンフィットネス(土)	株Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	9回	10名	9,900円	7,200円	5,850円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせ、効率よく脂肪燃焼します。
334	FLOW MUSIC YOGA フローミュージック ヨガ	柚澤 方子	19:00 ~ 20:15	10回	12名	11,000円	8,000円	6,500円	音楽に合わせて流れるように様々なヨガのポーズを動きを止めずにとっていきます。運動強度高めのヨガです！
★星置中学校で行う教室(曜日:月曜日 期間:1/19~3/30)									
331	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30 ~ 21:00	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	星置中学校の格技室で実施するヨガ教室です。

※障がいのある方は障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方

ワンコイン体験 できます！

開講中の教室で定員に空きがある場合 **1回500円** で教室体験ができます！

ぜひ、気になる教室を体験して教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください！

・ワンコイン体験は、定員に空きがある教室で、各期・1教室・1回まで受講できます

・お電話もしくは当館窓口にて受け付けています、体験受講前日までにお申込みください

・定員に空きがあっても体験受講できない場合もございますのでご了承ください

★詳しくは当館ホームページをご覧くださいか、お電話もしくは直接お問い合わせください★



305 リンパマッサージ&姿勢改善体操

軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。
 血行促進や心肺機能向上効果も★
 運動後のリンパマッサージではむくみを解消し、老廃物を排出して細胞や内臓を活性化させます。



指導員

AYA

資格
セルフリンパ
マッサージ所有

教室日時:月曜日 13:00~14:30
 場 所:手稲区体育館 体育室
 定 員:30名
 指 導 員:AYA(フィットネス指導歴38年!)

319 ナイトデトックスヨガ

ヨガのポーズを取り、内側から身体を温め新陳代謝の向上を目指します。不調の原因となる骨盤の歪みや股関節周りを動かしながらより快適な身体へ導きます。デトックスすることで冷えやむくみ、美腸にも効果的です★



指導員

杉澤 方子
(そまざわ よりこ)

ヨガ・卓球教室と
多数の教室指導
実績あり!

教室日時:水曜日 19:30~20:45
 場 所:手稲区体育館 幼児遊戯室
 定 員:11名
 指 導 員:杉澤 方子

324 脂肪燃焼ボクサ&ヨガ

筋温上昇のための簡単なボクシングエクササイズの後、太陽礼拝をベースにしたヨガを行うことで柔軟性と筋持久力の向上を目指します。初心者大歓迎♪



指導員

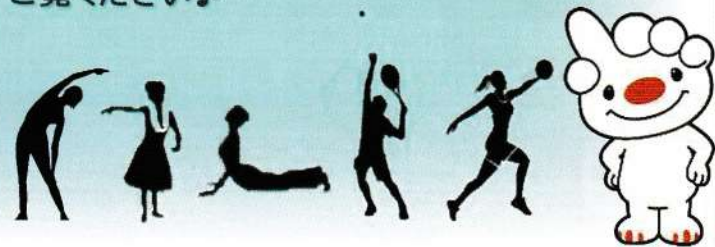
菊地こずえ

北海道
全員健康(株)

教室日時:金曜日 13:55~14:45
 場 所:手稲区体育館 格技室
 定 員:30名
 指 導 員:菊地 こずえ 北海道全員健康(株)

その他にも多種多様なフィットネス教室・スポーツ教室があります!

詳しくはチラシ中面もしくは当館ホームページをご覧ください♪



■「個人情報の取り扱い」

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
- ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
- ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
- ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

■「お申込みにあたって」

- ・受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。
- ・記載されている金額は全て税込金額となっております。
- ・65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。
- ・障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。
- ・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
- ・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- ・感染病に罹っている方は教室の受講をご遠慮ください。
- ・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- ・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- ・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)。
- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- ・教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。



★こども向け プロスポーツ団体教室・・・申込・お問合せは各団体のホームページへ♪★

曜日	教室名	実施団体	時間	対象
月	レバンガ北海道バスケットボールアカデミー	レバンガ北海道	19:00~21:00	小学4~6年生
火	コンサドーレサッカースクール	(株)コンサドーレ	15:50~16:50 17:00~18:00	小学1~3年生(15:50~) 小学4~6年生(17:00~)
金	北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー	ファイターズ スポーツ&エンターテイメント	15:15~16:15	未就学の4~6歳児

※申込、問い合わせは各団体にて承っております。手稲区体育館では受け付けておりませんのでご注意ください。