

文化・スポーツ振興財団からのお知らせ

健康料理教室を開催します

- ▶日時 9月28日(金) 9時30分～13時
- ▶場所 市民会館
- ▶対象 市内に居住または通勤する方
- ▶内容 体にやさしい和食料理の基本を学びます
- ▶メニュー 豚肉と野菜のカレーしょうゆいため、冷ややっこと野菜の変わりソースかけ、きゅうりと油揚げのとろみ汁、ご飯
- ▶講師 安達陽子さん(登別市食生活改善推進委員)
- ▶定員 20人(申込順)
- ▶参加料 900円(材料費を含む)
- ▶持ち物 エプロン、ふきん
- ▶申し込み 9月4日(火)から11日(火)(土・日曜日を除く)までに電話(9時～17時)で文化・スポーツ振興財団

デューク更家式ウォーキング教室に参加しませんか

- ▶日時 10月13日(土) 午前の部…10時～12時、午後の部…13時～15時
- ▶場所 総合体育館
- ▶講師 竹本寿美子さん(デューク更家公認スタイルリスト)
- ▶対象 小学生以上の方
- ▶募集人員 各50人(申込順)
- ▶参加料 600円(保険料を含む)
- ▶持ち物 運動できる服装、室内用運動靴
- ▶申し込み 9月10日(月)から10月5日(金)(土・日曜日、祝日を除く)までに電話(9時～17時)で文化・スポーツ振興財団

編み物(手編み)教室に参加しませんか

- ▶日時 10月18日(木)、23日(火)、25日(木) 10時～12時
- ▶場所 市民会館
- ▶対象 市内に居住または通勤する方
- ▶講師 大畑啓子さん(社)日本編物文化協会会員
- ▶内容 シルクモヘアの糸を使って、おしゃれな小物(ネックマフラー、アームウォーマー、玉編み帽子)の作成
- ▶定員 20人(申込順)
- ▶参加料 1,500円(材料費を含む)
- ▶持ち物 かぎ針5・6号
- ※貸し出しもあります。
- ▶申し込み 9月11日(火)から20日(木)(土・日曜日、祝日を除く)までに電話(9時～17時)で文化・スポーツ振興財団

キッズサッカー教室に参加しませんか

- ▶日時 9月29日(土) 3・4歳の部…9時30分～10時30分、5・6歳の部…11時～12時
- ▶場所 総合体育館
- ▶対象 3～6歳の子ども
- ▶定員 各20人(申込順)
- ▶参加料 500円(保険料を含む)
- ▶持ち物 運動できる服装、室内用運動靴
- ▶申し込み 9月4日(火)から14日(金)(土・日曜日を除く)までに電話(9時～17時)で文化・スポーツ振興財団



らくあ水泳教室の参加者を募集します

コース名	日時(毎週)	期間	対象 (市内に居住 または通勤し ている方)	内容
初心者 コース	火曜日 19時15分～20時15分	9月11日～ 11月27日	初心者の方	水なれ～ クロール
	金曜日 13時30分～14時30分	9月14日～ 11月30日		
息つき コース	火曜日 13時30分～14時30分	9月11日～ 11月27日	クロールを泳 ぐことができる 方	クロール息つ ぎターン 背泳ぎなど
	水曜日 19時15分～20時15分	9月12日～ 11月28日		
平・バタ コース	木曜日 12時～13時	9月13日～ 11月29日	クロール・背泳ぎ を25m泳ぐことが できる方(ひざ痛・ 腰痛のない方)	平泳ぎ バタフライ (基礎から)
	木曜日 19時15分～20時15分	9月13日～ 11月29日		
マスター コース	土曜日 19時～20時	9月15日～ 12月1日	クロール・背泳ぎ・ 平泳ぎ・バタフライ (4種目)を泳ぐこ とができる方	4種目をきれ いに長く泳ぐ

- ▶場所 市民プール『らくあ』
- ▶受講料 1教室月額2,000円
- ※別途入館料がかかります。
- ※初回受講時に別途スポーツ安全保険料1,500円がかかります。
- ▶定員 各20人(申込順)
- ※各コース5人に満たない場合は実施しません。
- ▶申し込み 9月4日(火)から6日(木)までに電話(10時～20時)で市民プール『らくあ』

申し込み
問い合わせ

文化・スポーツ振興財団 (☎88 1 1 1 6)
市民プール『らくあ』 (☎85 5 5 8 8)