

町内会回覧

令和6年 8 月 28 日

手稲パークタウン町内会の皆様

パークタウン熟年クラブ
会長 阿部 衛

パークタウン熟年クラブ主催

ウクレレ演奏会

出演：手稲 たまうた



2024年9月15日(日)

手稲稲積記念会館

10時15分開演(会場9時50分)

11時終演予定

入 場 無 料

暑さが和らぎ、朝夕過ごしやすくなりました。
皆様にはお元気でお過ごしのことと存じます。
芸術の秋を迎えて、ウクレレ演奏会を計画いたしました。

演奏する「手稲たまうた」は、5人のメンバーで手稲のみならず
市内市外において、演奏活動を行っています。
思い出の歌、懐かしい歌など、演奏を聴き一緒に歌い、秋の
ひとときを過ごしませんか。

問い合わせ：池田(011-215-6987)

2024年

10月
開講

手稲区体育館

●フィットネス教室

●こどもスポーツ教室

受講者募集!

秋×フィットネス



申込期間 9/1(日)~9/14日(土)

▶ 申込方法 ①WEB ②電話・施設窓口

★WEB: 申込み開始日9時より受付。

※WEB申込は申込期間中24時間申込み可能 (9月14日(土)23:59 まで)

★電話・施設窓口: 9:00~20:00 ※9月9日(月)は施設整備日のためweb申込のみ

▶ 抽選 9月16日(月)12:00~

★WEB: 抽選結果をメールで通知します。

★電話・施設窓口: 落選された方へのみ、9月17日(火)まで電話にて通知します。

▶ 追加申込 9月18日(水)9:00~【電話にて先着順】



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

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

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分



WEB申込
専用フォーム



● 子ども向け教室

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)	
						一般	障がいのある方
★月曜日(期間:10/21~3/31)							
204	運動あそびいろは 年中・年長	森岡 いづみ 中村 亜美 岩村 美奈子	15:00 ~ 16:15	15回	20名	19,500円	15,000円
205	運動あそびいろは 小1・2		16:20 ~ 17:35	15回	20名	19,500円	15,000円
★水曜日(期間:10/2~3/19) ※スラックラインは全クラス「小1~6」対象です							
212	スラックライン 初心者~初級	工藤 寛和	16:00 ~ 16:45	24回	8名	21,600円	16,800円
213	スラックライン 初中級~中級		16:50 ~ 18:05	24回	8名	21,600円	16,800円

🍁 秋の夜 ゆったりとした時間を過ごしませんか? ナイトヨガ教室3選 🍁

No308. ボディメイクヨガ(火) 19:00~20:15

ヨガの動きの中で"内側にある筋肉も使用し、しなやかな筋力や体力、柔軟性が身につきます。体幹を中心に筋肉をつけ、骨盤や背骨のゆがみの改善や姿勢を正す効果もあります。ボディラインを整え、理想のスタイルを目指すことができます。

【運動強度★★★★☆ 美容効果★★★★★ 達成感★★★★★】

No316. ナイトデトックスヨガ(水) 19:30~20:45

身体の外側からアプローチするデトックスヨガでは、ひねりのポーズで"内蔵機能も高め便秘を良くしたり、負荷が強めのポーズで"汗をかいたり"とデトックス効果が得られます。運動強度も低めなので"気軽に参加できるのもポイントの一つです。

【運動強度★☆☆☆☆ デトックス効果★★★★★ リラックス効果★★★★★】

No319. ナイトストレッチヨガ(木) 19:00~20:30

ヨガの動きのにストレッチ要素を取り入れたヨガです。関節の可動域が広がり、柔軟性を向上させる効果があります。運動が苦手な方にもオススメ。

【運動強度★☆☆☆☆ 柔軟性向上★★★★★ 気軽さ★★★★★】

空きがある場合は全教室ワンコイン
(1回500円)で体験もできます。
お気軽にお問合せください。



※ワンコイン体験は、各期・1教室・1回まで受講できます。

※体験希望の方は電話または受付窓口で事前にお申込みをお願いいたします。

● 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:10/21~12/23)									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45 ~ 10:55	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	リンパ、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	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	ピラティスの他ストレッチや筋トレで全身をトータルして身体を作ります。
303	あへあほ健康体操	片山 淳子	13:00 ~ 14:10	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200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:10/1~12/24) ※309は12/17まで									
305	ゆる体操&ウォーク	高橋 由美	9:20 ~ 10:20	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	ゆる体操で心身を解きほぐし、全身運動の基本である「歩き」を正しく改善します。
306	さわやか健康体操	飯田光子 SSKT	10:30 ~ 12:00	13回	40名	13,650円	9,750円	7,800円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ることにより、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
307	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	13,650円	9,750円	7,800円	ハワイアンフラと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。
308	ボディメイクヨガ	杉澤 方子	19:00 ~ 20:15	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	ヨガのポーズをとりながら筋力や体力、柔軟性の向上を目指します。呼吸と身体を運動させながらしなやかな身体を作りましょう。
309	トランポリン フィットネス(火)	㈱Cinderella Trainers	19:45 ~ 20:45	12回	10名	12,600円	9,000円	7,200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。
★水曜日(期間:10/2~12/25) ※311は10/9~									
310	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ~ 10:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	柔軟体操が主体の運動です。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評。
311	リズムで楽々 3B体操	川口 早苗	9:30 ~ 11:00	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	運動の助けとして専用用具を使用。音楽に合わせて楽しく行います。
312	ピラティス 11:15	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整える。腰痛・肩こりの予防などにつながります。
313	ピラティス 13:00		13:00 ~ 14:30	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	
314	からだにやさしい 健康体操11:00	飯田光子 SSKT	11:00 ~ 12:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ることにより、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
315	からだにやさしい 健康体操13:00		13:00 ~ 14:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	
316	ナイトデトックスヨガ	杉澤 方子	19:30 ~ 20:45	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	様々な身体の不調の原因となる骨盤の歪みや股関節まわりをたっぷり動かしながらより快適な身体へ導きます。美脚にも効果的です。
★木曜日(期間:10/3~12/26)									
317	あへあほ体操 9:15	霜野 昌博	9:15 ~ 10:25	13回	15名	13,650円	9,750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。
318	あへあほ体操 10:30		10:30 ~ 11:40	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	
319	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00 ~ 20:30	13回	15名	13,650円	9,750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:10/4~12/27)									
320	美姿勢エクササイズ	全員健康(株) 菊地 こずえ	12:40 ~ 13:40	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800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。
321	脂肪燃焼ボクサ&ヨガ		13:55 ~ 14:45	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	筋力向上の為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事で柔軟性と筋持久力の向上を目指します。
322	リラックスヨガ	鳴海 裕子	19:00 ~ 20:10	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800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。
323	ヨガ(金)9:15	ヨガライフ スクール	9:15 ~ 10:45	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800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！
324	ヨガ(金)11:00		11:00 ~ 12:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	
★土曜日(期間:10/5~12/28) ※327は12/21まで									
325	ヨガ(土)9:00	ヨガライフ スクール	9:00 ~ 10:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200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！
326	ヨガ(土)11:00		11:00 ~ 12:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	
327	トランポリン フィットネス(土)	㈱Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	11回	10名	11,550円	8,250円	6,600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。
★星置中学校で行う教室(曜日:月曜日 期間:10/7~12/23)									
328	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30 ~ 21:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	手稲区体育館で行っているヨガ教室を、星置中学校で行います。

※328は星置中学校の格技室で実施します。

※障がいのある方…障がい者手帳をお持ちの方(お申込時にご提示ください)

▶ 納入方法

<WEBでお申し込みの場合>

納入期間:9月16日(月)~9月27日(金)

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ないため、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」了承願います。

■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し込みの場合>

納入期間:9月19日(木)~9月27日(金)

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。

■「個人情報の取り扱い」

お申し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申し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も求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

■「お申し込みにあたって」

- ・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も納入時、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、各種手帳もご持参ください。」
- ・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。
- ・お申し込みの際は、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。
- ・複数教室にお申し込みできますが、受講意思のある教室のみお申し込みください。
- ・お申し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も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も目的としたものではありません。
- ・感染症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、その後の受講もお断りいたします。
- ・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。
- ・お申し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、更新手続きもお願いいたします)。
- ・教室受講者も対象とした傷害見舞金給付制度も設けております。
- ・教室を締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・映像等も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。

■その他


- ★各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。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「教室受講の実内(PDF)」に記載しておりますので、「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。」
- ★「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もご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問合わせ願います。

さぼーとさぼろ 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!!

さぼーとさぼ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
受講料割引キャンペーン**

「教室WEB申込」より、10月開講教室をお申し込みいただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年7月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申し込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

~改修工事実施に伴う一部休室のお知らせ~

当施設では下記の期間、改修工事のため「競技室、体育室、トレーニングデッキ」がご利用できません。

休室中の教室については、一部教室を除き該当期間中はお休みとなります。

なお、教室再開につきましては、1月~も予定しております(詳細は11月中旬を目途に当協会ホームページにてお知らせいたします)。

ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

- 休室箇所 1階競技室(全面)・体育室、2階トレーニングデッキ
- 工事期間 2024年8月1日(木)~2024年12月28日(土)(予定)まで
- その他 格技室、トレーニング室、多目的室は通常どおり利用可能です。工事関係車両で駐車場の一部が使用できなくなります。

稲積連町だより

第62号

2024年8月15日

稲積連合町内会 広報部

手稲区前田5条5丁目

大賑わい！稲積ふるさと祭り”

第22回稲積ふるさと祭りは5年ぶりの開催となり、初めて稲積公園(遊戯広場)で行いました。当日は、天候に恵まれ大勢の人で賑わい無事に終わることができました。オープニングは、稲積中学校吹奏楽部の素晴らしい演奏で来場者を魅了しました。その後のアトラクションでは、新発寒小学校スクールバンド、児童ダンス、歌謡ショー、バルーン体験、山口風雪太鼓などが行われ、豪華景品が当たる「大抽選会」では、大盛り上がりでした。初めてのキッチンカー、露店は何れも長蛇の列が絶えず、途中で完売するところもあり大盛況でした。ご協力の皆様、本当にありがとうございました。=会長=7/27

■ 力強い山口太鼓の演奏



■ 露店にほしいものがあつたかな



■ 三味線の演奏もありました



■ 稲積合町内会、稲積小・中学校などで構成する稲積安全・安心まちづくり協議会主催による恒例の稲積小と富丘小児童（6年生）を対象とした自転車安全教室が開かれ、手稲警察署と手稲区交通安全推進委員会の指導の下、自転車シュミレーターで実際の道路を模したコースを走り、交差点での停止・左右の確認など安全運転を学んでいました。(7/17)

■ 自転車シュミレーターに乗る児童



■ 敬老祝賀会のお知らせ

9月15日(日) 13時よりベルコシティーホール手稲前田(旧むすめやホール)で75歳(9/30基準)以上の方を対象に開催します。後日、各町内会・自治会よりご案内しますので多くの皆さまの出席をお待ちしています。

手稲区民センター広報

秋 号：令和6年9月発行
発行元：手稲区民センター運営委員会
住 所：手稲区前田1条11丁目
TEL：681-5121
FAX：681-1881
URL <https://teine.kumin-c.jp/>

令和6年



手稲文化祭

会場 手稲区民センター（前田1条11丁目）

内 容	開 催 日	時 間	会 場
ダンスフェスタ （参加自由・無料） ダンスシューズ ヒールキャップ持参	10月4日（金）	13：00～16：00	2階：区民ホール
作 品 展 示 ちぎり絵・書道 手芸・写真など	10月5日（土）	9：00～17：00	1階：区民ロビー 区民ギャラリー
	10月6日（日）	9：00～14：00	2階：第1・2会議室 区民ギャラリー
演 芸 発 表 舞踊・民謡・詩吟 楽器演奏など	10月5日（土）	10：30～14：15	2階：区民ホール
	10月6日（日）	11：00～13：45	

※進行状況により開始・終了時刻が前後する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※ 区民ホールは土足禁止です。上履きをご持参ください。

音楽を楽しもう！【ジャズで彩る昭和歌謡コンサート】

懐かしい昭和歌謡をジャズアレンジによるバンド演奏でお届けします♪

【日 時】11月13日（水） 開場13：30 開演14：00

【会 場】手稲区民センター2階 区民ホール

【料 金】800円 【定 員】160名（全席自由）

座席が必要なお子様はチケットが必要です。

※小学生以下のお子様は保護者同伴で入場可

【チケット販売】10月16日（水）より手稲区民センター窓口にて販売開始（10：00～16：00）

土日祝も販売しております！売り切れ次第、販売終了となります。



【手稲区民ダンスの集い】

【日 時】10月18日（金）（毎月第3金曜日）

13：30～15：30

【会 場】手稲区民センター2階 区民ホール

【参加料】300円（当日納入）

【持ち物】ダンスシューズ・ヒールキャップ

※当日、直接お越しください。



【囲碁自由開放のお知らせ】

※日曜日のみ開放しています。

【会 場】手稲区民センター
2階はまなす

【時 間】9：00～16：30

※10月6日（日）は手稲文化祭のため、
中止となります。



お問合せ先 手稲区民センター（前田1条11丁目） ☎011-681-5121



裏面もご覧ください

気軽に参加していただける講座を企画、開催しております。ぜひご参加ください！
(都合により変更になる場合があります)

【手稲区民講座】

みんなで楽しく歌いましょう！～Ver.2～

【日 時】10/16～11/6 (全4回) 毎週水曜日 13:30～15:30

【会 場】手稲区民センター2階 区民ホール 【定 員】30名 (先着順)

【対 象】15歳以上の方 (中・高生を除く) 【受講料】3,000円 (テキスト代込み)

【申 込】9月18日 (水) から電話にて受付 【講 師】ボイストレーナー 濱名 智恵氏

北海道科学大学 市民公開講座 あなたの心臓のこと

【日 時】10/28 (月) (全1回) 14:00～15:30

【会 場】手稲区民センター3階 視聴覚室 【定 員】20名 (先着順)

【対 象】15歳以上の方 (中・高生を除く) 【受講料】無料

【申 込】10月21日 (月) から電話にて受付【講 師】北海道科学大学教授 印藤 智一氏

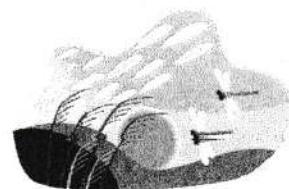
キャッシュレス決済とは？～その仕組みと付き合い方～

【日 時】10/31 (木) (全1回) 10:00～11:30

【会 場】手稲区民センター3階 視聴覚室 【定 員】20名 (先着順)

【対 象】15歳以上の方 (中・高生を除く) 【受講料】無料 【持ち物】筆記用具

【申 込】10月15日 (火) から電話にて受付【講 師】札幌市消費者センター 派遣講座講師



お申し込み・お問い合わせ先 手稲区民センター ☎011-681-5121
(受付時間 10:00～16:30)

【ご近所先生企画講座】

体軸トレーニングで心身を整える～各自に最適な調整と運動を～

体軸＝神経・筋肉・関節・メンタル・内臓機能を整えて、最適なトレーニングをします。

【日 時】11/13～12/11 (全5回) 毎週水曜日 18:45～20:45

【会 場】手稲区民センター3階 視聴覚室 【定 員】20名 (多数時抽選) ※体を動かす講座内容の為、
持病のある方は主治医に相談の上、ご受講ください。【受講料】3,000円 (別途教材費300円)

【講師】上山 純一氏

健康まーじゃん入門～女性だけでわいわい楽しく～

初めての方でも楽しく覚えられるように基本ルール、マナー、牌の扱い方をご指導します。

【日 時】11/15～12/13 (11/8オリエンテーション) (全5回) 毎週金曜日 18:45～20:45

【会 場】手稲区民センター3階 視聴覚室 【定 員】20名 (多数時抽選)

【対 象】女性 【受講料】3,000円 (別途教材費300円)

【講 師】土橋 篤氏



ご近所先生企画講座のお問い合わせ・お申し込み先 札幌市生涯学習センター 事業課
〒063-0051 札幌市西区宮の沢1-1-1-10

【FAX】011-671-2334 【HP】<https://chieria.slp.or.jp/seminar>

※お申し込みは、ホームページ・はがき・FAX・1Fメディアプラザで承ります。

①講座名②氏名③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥性別をご記載ください。(⑤⑥は任意)

※9月25日 (水) 申し込み締め切りとなります。

締め切り後のお申し込みは、☎(011-671-2311) で空き状況をご確認ください。

運動を始めるなら
公共施設がお手軽♪安心♪

手稲曙温水プールで泳ぎませんか

成人水泳・水中フィットネス教室

受講者募集!!

通いやすさのポイントはコチラ!

自動継続&口座振替

一度お申込みをいただくと受講が自動で継続となるため継続手続きは不要です。受講料の支払は初回は窓口現金支払い、その後は口座振替※1となります。

安心の返金対応

「思っていた教室と違った…」
「都合が合わなくなって…」
どのような理由でも、手数料500円で残回数分のご返金が可能です。

費用は受講料とロッカー代のみ

入会金や施設利用料は不要!
受講料とロッカー代50円で通えます。※2



※1 手続きにあたり「口座番号」が分かるものと「銀行印」が必要となります。施設より【預金口座振替依頼書】を受け取り、記入後は施設窓口へご提出ください。
※2 教室受講以外でご利用の場合は別途施設利用料が必要となります。

成人水泳教室

下記は現在開講中の教室の一部です。この他にもたくさんの教室を開講しております! 水中フィットネスは裏面をチェック!

▼ 成人水泳教室 対象：高校生以上

教室名	曜日	時間	対象泳力	目標泳力
成人初心者	水	18:00 ~ 19:00	初めて水泳を習う方 クロール・背泳ぎを練習中の方	安定したフォームでクロール、 背泳ぎ各12.5m
成人初級	木	10:00 ~ 11:00	クロール・背泳ぎで 12.5m泳げる方	安定したフォームでクロール、 背泳ぎ各25m
成人中級	水	10:00 ~ 11:30	クロール・背泳ぎで 25m泳げる方	安定したフォームでクロール、 背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m
ゆったり中級	月	12:00 ~ 13:00	※ゆったりコースは成人コースより 教室時間・泳ぐ距離が短いコースです。	
成人上級	木	18:30 ~ 20:00	クロール・背泳ぎで50m、 平泳ぎ25m泳げる方	安定したフォームでクロール、 背泳ぎ各50m以上、 平泳ぎで50m、バタフライ25m

▼ 泳法別水泳教室 対象：高校生以上

教室名	曜日	時間	対象泳力	目標泳力
クロール&背泳ぎ	月	11:00 ~ 12:00	クロール・背泳ぎで 12.5m泳げる方	安定したフォームでクロール、 背泳ぎ各25m
平泳ぎ	火	11:30 ~ 12:30	クロール・背泳ぎで25m泳げる方で 平泳ぎを初めて習う方、 または練習中の方	平泳ぎ25m

お申込み・手続き方法

申込

お電話または窓口でお申込み
ください。(先着順)
☎011-683-0676

納入

お申込みから教室初回開始前
までに窓口にて現金で受講料
をお支払いください。

受講開始

窓口にて受講者カードをお渡
しします。受講の都度、提示
をお願いいたします。

各クールの受講料は教室実
施回数により異なります。
施設ホームページよりご確
認ください。



札幌市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

手稲曙温水プール

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-60

TEL

お申込み・お問合わせはこちら

011-683-0676

■ 開館時間 10:00~21:00 ■ 休館日 第1月曜日(祝日:第2月曜日)
■ 駐車台数 約50台(うち2台身障者専用)

▼ 水中フィットネス 対象：高校生以上

教室名	曜日	時間	運動強度	指導員名	内容
水中ウォーキング	月	13:00 ~ 14:00	★~★★★	小林 智子	個人の体力・筋力に合わせて全身をバランスよく動かします。生活習慣病の予防や転倒防止につながります。
アクアエクササイズ	月	14:00 ~ 15:00	★~★★★	小林 智子	水の特性を活かし、効率よく身体機能を整えるプログラムです。初めての方でも無理なく参加できます。
バラエティアクア	月	19:00 ~ 20:00	★★	前田 淑絵	ウォーキング・アクアピクス・ストレッチなど多種多様なプログラムをお楽しみいただけます。初心者の方も大歓迎！！
おはようアクア	火	9:00 ~ 10:00	★★★	前田 淑絵	規則正しい呼吸法と動きで心肺機能と持久力を向上させます。水中で音楽を感じ、感覚や感性に働きかけます。
アクアボディレボリューション	水	12:00 ~ 13:00	★★	牛藤 祐子	しなやかで機能的に動ける身体への改善や維持を目的とします。身体の変化と自身の可能性を育みましょう。
ゆったりアクアウォーキング	水	13:00 ~ 14:00	★~★★	牛藤 祐子	体力低下の予防と維持を目的とします。水の特性を全身に感じながら様々なウォーキングにチャレンジしましょう。
アクアビューティフロー	水	14:00 ~ 15:00	★~★★	牛藤 祐子	骨盤調整メソッドを取り入れたクラスです。骨盤機能を円滑にして、ワンランク上の心身を目指しましょう。
ウォーキング & エクササイズ	木	14:00 ~ 15:00	★~★★★	小林 智子	ウォーキングとアクアピクスの両方を行います。個々の体力や筋力に合わせて全身をバランスよく動かします。
おはようウォーキング	金	9:00 ~ 10:00	★	前田 淑絵	歩く動作は日常生活における基本動作です。楽しく運動しながら加齢に伴う健康体力の低下を防ぎます。

気になる教室を500円で体験してみませんか？



開講中の教室が1回500円(税込)で体験できます！教室の雰囲気や運動量などを実感してください♪

- ◆定員に空きがある教室に限り、1教室1年度1回の体験となります。
- ◆窓口またはお電話にてお申込みください。



JAF会員を含む2名様まで、水中フィットネスのワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。申込み時にお申し出ください。※会員証のご提示が必要です。



教室じゃなくたって
プールは利用できるんです！

ええっ！そうなの？



施設利用料
(当日券)

一般	高校生	65歳以上
580円	280円	140円

当日券の他にもお得な回数券や一か月券もございます。

通年ご利用いただける温水プールなので、冬でも安心して運動が続けられます。25mプールには歩く方向のウォーキングコースがあり、泳げなくても大丈夫！水深の浅い小プールもあるのでお子様連れも大歓迎！

【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。
- 感染症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、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。
- 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。

【個人情報の取扱い】

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。

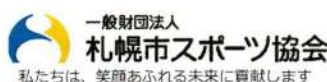
傷害見舞金給付制度



プライバシーポリシー



札幌市プールグループ指定管理者 札幌市スポーツ協会



手稲曙温水プール

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-60



TEL お申込み・お問い合わせはこちら
011-683-0676



稲積中だより

学校教育目標 「人間性豊かな生徒の育成」

たくましい心身 豊かな心 高い知性 健全な社会性

令和6年8月26日

第8号

札幌市立稲積中学校

発行

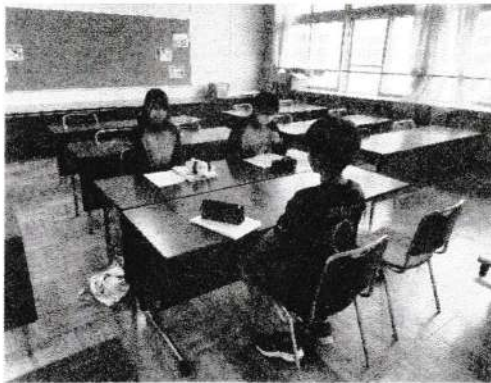
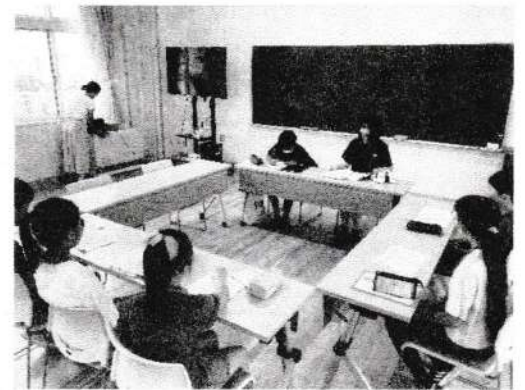
<http://www.inazumi-j.sapporo-c.ed.jp>

子どもたちの自治的な活動に期待して

教頭 伊藤 大輔

いよいよ本日より2学期がスタートします。今年の夏は、昨年度ほどではないとはいえ、30℃を超える日も多くあり、まだまだ厳しい暑さが続いております。学校では、熱中症指数計をもとに暑さ指数(WBGT)の数値を注意深く観測しながら、熱中症対策に全力を上げています。9月にはスポーツフェスもあります。適度な水分補給を欠かさず、無理をせず、楽しみながらがんばってほしいと思います。

さて、本校では、生徒会本部役員2名が学校を代表して、9月5日(木)に行われる『令和6年度「さっぽろっ子サミット」』に参加します。「さっぽろっ子サミット」は、全市の中学校の代表者が一堂に会し、テーマ「みんなの笑顔があふれる楽しい学校へ～わたしたちができること～」について、各学校の取組を発表したり、意見交流が行われる場です。このサミットに向けて、全校生徒は、全市アンケート「毎日行きたくなる理想の学校とは」について考え、自分の考えをまとめました。その後、全市から届いたアンケート集計結果を持ち寄って、代表生徒が稲積中学校とパートナー校である、稲積小学校、新発寒小に出向き、児童会役員とサミットに向けた意見交流会を行いました。そこでは、「いじめやけんかを防ぐために大切なこと」、「そのために学校で取り組んでいる



こと」、「楽しい学校をつくるためにやっていきたい前向きな取組とは」について、とても活発な意見交流がなされ、話し合った内容は「さっぽろっ子サミット」の場で発表することになります。

札幌市では、「人間尊重の教育」推進事業の一環として、「さっぽろっ子自治的な活動」を推進しています。子どもたちが自治的な活動を行うことで、①自分たちの意思を実現する、②自分たちの問題を自分たちで解決する、③自分の行動に責任を持つ、④一人一人が「自分が大切にされている」と実感できる、ことを目指します。

「さっぽろっ子サミット」によって、本校生徒やパート

ナー校の児童の思いや願いが届き、話し合いの成果を持ち帰り、今後のそれぞれの学校で、さらなる自治的な活動につながることを期待しています。

本校では、2学期も、すべての教育活動において、子どもたちが主体的に行動でき、様々な人と協働しながら、自ら問題を解決していける力を身につけられるよう、教職員一同支援していきます。子ども一人一人が「自分が大切にされている」と実感できる学校づくりを、保護者の皆様、地域の皆様と共に努めてまいりますので、今後も変わらぬご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。

部活動・コンクール報告

野球	ワタナベカップ手稲区 大会 ・・・第3位	ソフト テニス	第65回札幌市民スポーツ大会 ・男子ダブルス ・・・ベスト64 ・女子ダブルス ・・・ベスト32 中体連新人戦 ・女子ダブルス ・・・ベスト64
陸上	中体連新人戦 ・男子走高跳 ・・・5位、8位 ・女子100mH ・・・準決勝進出 ・女子リレー ・・・予選通過、 準決勝進出	吹奏楽	第68回北海道 吹奏楽コンクール ・札幌地区大会 C編成の部 銀賞
サッカー	オバラスポーツ杯(西・手稲区新人戦) ・・・ベスト4 ワタナベカップU-14リーグ ・・・4勝3敗1分 ※4位	体操・ 新体操	第55回北海道中学校体操競技・新体操大会 ・新体操女子個人 フープ25位、リボン24位 ・・・総合24位 ・体操競技男子2部 ゆか17位、跳馬11位、鉄棒3位 ・・・総合8位
水泳	第45回北海道中学校水泳大会 ・女子200m個人メドレー19位 ・女子100m平泳ぎ 15位		
人にやさしい福祉のまちづくりポスターコンクール・・・優秀賞			

☆教育実習の先生紹介

実習生氏名	教科	所属学級	期間
きむら りの 木村 梨乃 先生	保健	2年4組	2週間
にしだ みさき 西田 美咲 先生	数学	1年3組	4週間
やまだ こはね 山田 小羽 先生	理科	1年5組	4週間
やまもとちひろ 山本 ちひろ 先生	英語	2年1組	4週間

【9月の主な行事予定】

- 4日(水) 稲積スポーツフェス 1年・ノー部活デー
 5日(木) 稲積スポーツフェス 2年・ノー部活デー
 6日(金) 稲積スポーツフェス 3年・ノー部活デー・教育実習終了①
 10日(火) 職員会議(完全下校) 11日(水) 3年学力テスト総合A
 12日(木) 6組校外学習
 13日(金) 新入生中学校 見学会
 18日(水) 生徒会役員選挙 公示
 19日(木) ~26日(木) 学校祭準備
 20日(金) 教育実習終了②
 27日(金) 学校祭



《学校徴収金口座振替日の知らせ》

8月の口座振替日は、8月28日(水)となります。前日までに口座へご入金準備をお願いいたします。金額については、学年毎に異なります。6月9日付文書「令和6年度諸費納入額一覧」でご確認ください。なお、引き落としできなかった際は、9月5日(木)に再振替日を設定しております。

2024
9.21 SAT ▶ 9.22 SUN

1日目 9:00 - 15:00

2日目 9:00 - 15:30

第57回 稲峰祭

-TOHO FES-



体育館

メインアリーナ

KIDS BINGO. BIG BINGO.

小学生以下対象

中学生以上対象

※ビンゴカードはwanted! (着ぐるみ)スタッフが配布!

サブアリーナ

100周年記念企画 謎解きゲーム

法人100周年を記念した謎解きゲーム!
レベル別でチャレンジすることができます!

外ステージ

OP&EDセレモニー

稲峰祭のオープニングとエンディング!
今年は100周年セレモニーや
模擬店グランプリが開催されます!

その他外ステージ

有志発表(YOSAKOI, ダンスなど)
大食い大会 逆ミスコン格付け
のど自慢大会 など

芸能イベント

7年ぶりに芸人が来る!?
今年は3組の芸人さんをお呼びします!
詳細はHP、Instagramをチェック

模擬店グランプリ

数ある模擬店の中で
グランプリに選ばれるのはどこだ!?
投票エリアにて、ぜひご参加ください!!

図書館

縁日

こども向けの縁日を
E棟斜め前の図書館で行います!

校内全体

Wanted!

ビンゴカードを配布しています!
歩き回るスタンプラリーイベント!

TOHO FES 2024

注意事項

- 荒天時、イベントによっては会場が変更または中止となる場合がございます。詳しくは当日配布しておりますパンフレットをご覧ください。
- 他にも両日10:00から出店・展示を予定しております。また、一部のイベントにより騒音などでご町内会の皆様にご迷惑をおかけする場合がございますが、ご了承ください。何卒ご理解とご協力をお願いいたします。
- 13:00~16:30までお酒の販売を行う出店がございます。
- 20歳未満の方や運転をされる方は絶対に飲酒をしないでください。
- 車でお越しの方は駐車場の数に限りがございますのでご了承ください。



お問い合わせ 稲峰祭実行委員会

〒006-8585 北海道札幌市手稲区前田7条15丁目4-1 北海道科学大学 4220B号室
TEL: 011-698-2379 FAX: 011-676-8655
E-mail: festival@hus.ac.jp HP: <http://www1.hus.ac.jp/~fes/>
電話対応 11:00~17:00 (土日祝は除く)