

令和6年12月吉日

町内会 会員の皆様

手稲パークタウン町内会

会 長 成 澤 公 昭

担当(総務部) 鈴 木 義 行

## 新 年 会 の ご 案 内

日増しに寒さが厳しくなってきましたが、会員の皆様におかれましては、お元気にお過ごしでしょうか。また日頃より町内会の取り組みについて、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、コロナ感染やインフルエンザの流行も懸念されますが、下記の日時に「新年会」を開催したいと思います。楽しく参加できるゲームなどを考えております。ご家族の皆様で、ご参加いただけますよう、ご案内申し上げます

日時 令和 7 年 1 月 5 日(日) 午後1時 ~ 午後3時

場所 稲積記念会館 1階 広間

参加費 1000円(お一人様)

※高校生以下のお子様は、無料といたします。

※ 参加希望されるご家庭がありましたら、2枚目の出席者名簿にご記入をよろしく願い  
いたします。

なお、行き帰りの安全を考え、お子様だけのご参加は、ご遠慮ください。

# 令和7年新年会参加申込書

第（        ）班

| 住所（手稲区前田） | 参加者名（大人） | 小中～高校<br>人数 | 幼児人数 |
|-----------|----------|-------------|------|
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |
| 条 丁目      |          |             |      |

班長さんは⇒各ブロック総務副部長⇒総務部長の順にお戻し下さい

※この情報は、新年会出席者把握以外に使用しません

|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 回<br>覧 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

町内会員各位

手稲パークタウン町内会

## がん検診のご案内

みなさまいかがお過ごしでしょうか。

さて、例年実施しております無料送迎バス利用による『がん検診』を今年も下記の日程で実施することになりました。

検診ご希望の方は、下記の方法でお申込ください。尚、男性の方も受診可能です。

( 2月5日 申込締切)

### ◆◆ お申込み方法 ◆◆

以下のうち、お申込みしやすい方法をどちらか1つお選び下さい

- 北海道対がん協会 予約専用電話 **748-5522** へご連絡いただく  
(平日8時30分～17時15分 第1第3土曜日8時30分～12時05分)
- 回覧用紙2枚目「FAX送付表」をコピーし、必要事項をご記入の上、北海道対がん協会 FAX **748-5526** へお送りいただく

記

◇検診日 **2025年2月28日(金)午前**  
**3月10日(月)午前**

◇集合場所 **①セブンイレブン前田4条店 前(前田4-8) 7時40分出発**  
及び **②ツルハドラッグ手稲前田6条店 前(前田6-6) 7時45分出発**  
出発時間 **③稲積記念会館 前(前田5-5) 7時50分出発**

※バスは時間になりましたら、出発させていただきます

※直接検診センターへ来所の方は、午前の受付は11時までです

◇検診会場 公益財団法人 『北海道対がん協会』札幌がん検診センター  
札幌市東区北26条東14丁目1-15  
地下鉄東豊線「元町駅」下車②出口より徒歩7分



コピーしてお使いください

# … FAX 送信状 …

年 月 日

公益財団法人 北海道対がん協会 札幌がん検診センター  
予約係 行 FAX: 011-748-5526

## 【検診申込書】

※胃・肺の検診をご希望の方は、それぞれどちらかをお選びください

検診日 2025年2月28日(金)午前

3月10日(月)午前

団体名 稲積連合町内会 手稲パークタウン町内会

ご希望のお日にちに○をお付け下さい↓

| 氏名   | 住所           | ※胃  |      | ※肺    |       | 子宮(頸部) | 乳房(マンモ) | 骨 | 特定健診 | 前立腺                      | バス                       | ご希望日 |
|------|--------------|-----|------|-------|-------|--------|---------|---|------|--------------------------|--------------------------|------|
|      |              | カメラ | バリウム | エックス線 | 肺がんCT |        |         |   |      |                          |                          |      |
| フリガナ | TEL          | カ・バ | エ・CT | 大     | 子     | 乳      | 骨       | 特 | 前    | <input type="checkbox"/> | 2/28                     |      |
| 氏名   | 〒006-<br>手稲区 |     |      |       |       |        |         |   |      |                          | <input type="checkbox"/> | 3/10 |
| フリガナ | TEL          | カ・バ | エ・CT | 大     | 子     | 乳      | 骨       | 特 | 前    | <input type="checkbox"/> | 2/28                     |      |
| 氏名   | 〒006-<br>手稲区 |     |      |       |       |        |         |   |      |                          | <input type="checkbox"/> | 3/10 |

◆上記にない検診項目をご希望の方は、余白にご記入ください

### ※北海道対がん協会より 検診を受けられる皆様へ※

1) 受診希望の検診に○をおつけください。

送迎バスをご利用される方は「バス」の欄に○を、ご利用されない方は×をおつけください。

なお、お帰りのバスは、バスご利用の皆様のご検診が全て終了してから出発いたします。お帰りのバスをご利用されないことも可能ですので、係の者に一声おかけください。

2) お申込みいただいた方には、検診日の約1週間前に【北海道対がん協会】より問診票を送付致します。ご住所は詳しくご記入お願いします。

問診票が届かない場合や予約の変更は直接【北海道対がん協会】へお問い合わせください。(TEL 748-5522)

3) 感染症対策として、検診にお越しいただく際にはマスクの着用をお願い致します。



## □ 札幌市がん検診料金表 □

- 札幌市のがん検診は、検診科目ごとに受診対象の年齢が決まっています。年齢は「検診当日の満年齢」です。
- 受診対象外のご年齢の方でも受診はできますが、料金が高くなります。
- 胃がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診は、2年に1回の検診です。検診当日「偶数歳」であることが条件となります。ただし、前年度に受診していなければ、奇数歳でも対象として受診することができます。
- 肺がん・大腸がん検診は年に1回の検診です。

| 受付時間                                    | 検診項目                           | 内 容                                    | * 受診対象年齢・料金  | 対象外の方                           |
|---|--------------------------------|--|--|---------------------------------|
| 月～土<br>8:30・9:30                        | 胃                              | 内視鏡検査<br>(胃カメラ)                        | 50歳以上で原則偶数歳の方<br>3,200円  | 胃が痛いなど、症状がある方は<br>保険診療で受診いただけます |
| 月～土<br>8:30～11:00<br>月～金<br>13:00～15:00 |                                | 胃部エックス線検査<br>(バリウム)                    | 50歳以上で原則偶数歳の方<br>1,100円  | 5,808円                          |
|   |                                | リスク判定(血液検査)<br>ピロ菌抗体 + ペプシノゲン          | 40歳の方<br>900円  | ピロ菌抗体のみ<br>2,640円               |
|   | 肺                              | 胸部エックス線検査                              | 40歳以上の方<br>無 料   | 2,343円                          |
|   |                                | 胸部エックス線検査<br>+ 喀痰検査                    | 50歳以上の方でかつ<br>(「喫煙年数」×「一日の喫煙本数」が <sup>6</sup> 600以上)の方<br>400円 | 5,390円                          |
| 大腸                                      | 免疫学的便潜血検査<br>(検便)              | 40歳以上の方<br>400円                        | 2,772円   |                                 |
|   | 前立腺                            | 血液検査<br>(PSA)                          | 50歳～69歳で原則偶数歳の方<br>500円  | 70歳以上の方<br>2,310円               |
| 子宮                                      |                                | 頸部細胞診                                  | 20歳以上で原則偶数歳の方<br>1,100円  | 6,105円                          |
|   | 乳                              | 体部細胞診                                  | 20歳以上で原則偶数歳の方<br>(医師の指示) 600円                                  | 2,640円                          |
| マンモグラフィ検査<br>(医師の視触診はありません)             |                                | 40～49歳で原則偶数歳の方★<br>マンモグラフィ(2方向) 1,300円 | 50歳未満の方<br>(2方向) 6,512円  |                                 |
|   |                                | 50歳以上で原則偶数歳の方<br>マンモグラフィ(1方向) 1,100円   | 50歳以上の方<br>(1方向) 5,555円  |                                 |
| 乳房超音波検査                                 | 同日に上記★のマンモグラフィ2方向を受ける方<br>800円 | 5,500円                                 |  |                                 |

土曜日は第1・第3土曜日に開設しています。第1・第3土曜日が祝日の場合は休診となります。

| 費用免除の該当となる方<br>上記の表で*受診対象年齢に<br>該当する方のみ対象です            | 持 参 す る 証 明 書 類<br>各証明書は検診当日に必ずご持参ください<br>お持ちいただけないと無料になりません   |
|--|--|
| 70歳以上の方  | 保険証などの公的機関が発行した満年齢を確認できるもの   |
| 市民税非課税世帯の方<br>(①・②のいずれか)                               | ① 「市・道民課税証明書」(18歳以上の世帯全員分)<br>(区役所の税の窓口か市税事務所で発行…手数料無料)<br>② 65歳以上で保険料段階が第1、2、3段階の「介護保険料納入通知書」、または「介護保険料確定通知書」、または「介護保険料特別徴収(決定・変更・停止)通知書」 |
| 生活保護世帯の方   | 「生活保護受給証明書」、または「生活保護世帯健康診査受診券」<br>(証明書は、各区の保護課の担当ケースワーカーに確認してください)   |
| 65～69歳で後期高齢者医療<br>被保険者の方(加入者は重度の障害<br>をお持ちの方などに限定されます) | 「後期高齢者医療被保険者証」、または「後期高齢者健診受診券」   |
| 中国残留邦人等支援給付世帯の方  | 支援給付の支給のための本人確認証の写し  |



## □ その他の検査(オプション) □

| 受付時間                                    | 検査名                              | 受診対象年齢・料金                                     | 内容  |
|---|----------------------------------|---|---|
| 月～土<br>8:30～10:00<br>月～金<br>13:00       | <b>特定健康診査</b><br>(とくとく健診)        | (対象)40歳以上の方<br>料金はお手元の受診券で<br>ご確認ください         | <b>【要予約】</b><br>一般的な健康診断(計測・血液検査等)です。<br><b>『受診券』と『保険証』</b> が必要です。<br>※忘れると受診できませんのでご注意ください。<br>食事制限があります。              |
| 月～土<br>8:30～9:30<br>(午前のみ)              | <b>腹部超音波検査</b>                   | 6,270 円                                       | <b>【要予約】</b><br>肝臓・胆のう・腎臓をみます。<br>脂肪肝・胆のう結石・胆のうポリープ・腎結石などがわかります。<br>当日は絶食となります。   |
| 月～土<br>8:30～11:00<br>月～金<br>13:00～15:00 | <b>肺がんCT検査</b>                   | 11,000 円                                      | 胸部エックス線検査では見つけにくい10mm程度の早期肺がんも見つけることができます。<br>特に50歳以上の方や喫煙者の方、身内に肺がんの方がいらっしゃる方におすすめしています。<br>痰が出る方は喀痰の検査もあわせておすすめしています。 |
|   | <b>肺がんCT検査<br/>+ 喀痰検査</b>        | 痰が出る方<br>12,050 円                             |   |
|   | <b>内臓脂肪測定<br/>(CT)</b>           | (単独)3,410 円                                   | CT撮影により内臓脂肪面積を測定します。<br>肺がんCTと併用すると割引料金適用になります。   |
|   |                                  | (肺がんCT併用)2,310 円                              |   |
| <b>骨検診<br/>(DXA法)</b>                   | 2,100 円                          | エックス線を利用して骨密度を測定します。<br>特に閉経後の女性の方におすすめしています。 |   |
| 月～土<br>8:30～11:00<br>月～金<br>13:00～14:00 | <b>婦人科超音波検査<br/>(経膈)</b>         | 1,100 円                                       | 子宮体部がんの前兆がないかをみます。<br>卵巣や子宮内部の様子もわかります。<br>所要時間は1分程度。<br>子宮全摘の方も受けられます。   |
|   | <b>HPV検査<br/>(ヒト・パピローマ・ウイルス)</b> | 5,060 円                                       | 子宮頸がん検診で採取した検体で検査をします。<br>(子宮頸がん検診の受診が必須となります)<br>25～60歳の女性におすすめしています。  |

※人間ドックや定期健康診査も受診いただけます。詳細はお問い合わせください。

当日、保険証が必要となる場合がありますので、必ずご持参ください。

※ご提示いただけない場合は全額自己負担となりますのでご了承ください。

公益財団法人北海道対がん協会 札幌がん検診センター

〒065-0026 札幌市東区北26条東14丁目1-15

**(011)-748-5522** (予約直通)

電話受付時間 平日 8:30～17:15

第1・第3土曜日 8:30～12:05



地下鉄東豊線「元町」2番出口から徒歩7分





# 午前と午後、どちらにするか迷ったら… 午後がオススメです！

## おすすめポイント①

**午前に比べて  
待ち時間が短く、  
あまり密にならずに  
ゆったり受診できます。**

※人数が多い場合や当日精密検査になる方がいらっしゃる場合は、午後でも時間がかかることがあります。

センターに着いてから  
帰りのバスが出発するまで  
午前は平均 3.5 時間、  
午後は平均 1.5 時間です。



## おすすめポイント②

**午後に特定健診を  
受けられるようになりました。**

※ただし、実施日が決まっていますので、詳しくは  
お問い合わせください。  
また、胃カメラ、腹部超音波は午前のみ  
となります。



「うちの町内会は午前しかないけど、午後に受けたい！」という場合は…  
公共交通機関や自家用車でお越しいただければ、ご希望の時間帯に  
受診していただけます。(無料駐車場 80 台)



# とくとく健診・後期高齢者健診

一緒に受診できます！（午前：月～土/午後：月～金）

|   |  |                     |  |        |  |
|---|--|---------------------|--|--------|--|
| 平成 年度   |  | とくとく健診受診券<br>(特定健診) |  | と      |  |
| 平成 年 月 日                                      |  |                     |  |        |  |
| 受診券整理番号                                       |  |                     |  |        |  |
| 氏 名   |  |                     |  |        |  |
| 生 年 月 日                                       |  | 年 月 日               |  | 性別     |  |
| 有効期限 平成 年 月 日                                 |  |                     |  |        |  |
| 平成 年 4 月 1 日以降使用できます                          |  |                     |  |        |  |
| 窓口での自己負担額                                     |  |                     |  |        |  |
| 健診内容  |  | 実施医療機関              |  | 住民集団健診 |  |
| 基本健診  |  |                     |  |        |  |
| 付加健診(希望制)                                     |  |                     |  |        |  |
| 付加健診項目<br>(基本健診と同時に受診)                        |  | 心電図検査、貧血検査、白血球数     |  |        |  |
| 詳細健診項目(中)                                     |  | 貧血検査、心電図検査、尿酸検査     |  |        |  |
| ※詳細項目は、一定の条件に合致し、医師が必要と認めた場合のみ実施し、自己負担額は無料です。 |  |                     |  |        |  |
| 00010017                                      |  |                     |  |        |  |
| 札幌市中央区南一条西五丁目                                 |  |                     |  |        |  |
| 札幌市(国保(国保))                                   |  |                     |  |        |  |
| Tel. 772-5561                                 |  |                     |  |        |  |
| 札幌市の<br>国保 北海道国民健康保険団体連合会                     |  |                     |  |        |  |
| 札幌市内に限り有効                                     |  |                     |  |        |  |

札幌市の国保に加入されている方、  
もしくは後期高齢の方で  
このような受診券をお持ちの方は、  
特定健診・後期高齢者健診を  
がん検診と一緒に受診する  
ことができます。

※毎年、区役所から3月末頃に郵送されます。  
※上記保険に加入しているのに受診券をお持ちでない方は、お住まいの区の区役所(保険年金課)までご相談ください。

受診をご希望の方は  
申込用紙の「特」に○をつけてください。

検診当日に受診券と保険証が必要です。

※忘れると受診できませんのでご注意ください。

|                    |                   |                  |
|--------------------|-------------------|------------------|
| 北海道                | 有効期限              | 令和2年7月31日        |
| 国民健康保険             | 交付年月日             | 令和元年6月1日         |
| 被保険者証              | 有効期限              | 平成29年10月10日      |
| 記号                 | 札幌市<br>中央区南一条西五丁目 | 000-0000         |
| 氏名                 | 札幌 太郎             |                  |
| 生年月日               | 昭和58年3月20日        | 検査済              |
| 世帯主住所              | 札幌 小太郎            |                  |
| 住所                 | 札幌市中央区南一条西五丁目     | セグロマンション1<br>61号 |
| 保険番号               | 014019            | 支庁番号 札幌市 中央区 札幌  |
| (平成28年10月10日 交付開始) |                   |                  |

札幌市国民健康保険証(見本)

|              |               |
|--------------|---------------|
| 後期高齢者医療被保険者証 |               |
| 交付年月日        | 令和2年7月31日     |
| 交付番号         | 令和2年7月1日      |
| 01234567     |               |
| 氏名           | 札幌市中央区南一条西五丁目 |
| 氏名           | 札幌 太郎         |
| 生年月日         | 昭和58年3月20日    |
| 交付年月日        | 平成29年4月1日     |
| 交付番号         | 平成29年4月1日     |
| 交付番号         | 01234567      |
| 交付番号         | 01234567      |

後期高齢者医療被保険者証(見本)

※社会保険の被扶養者の方など、札幌市の国保・後期高齢以外の方は  
札幌がん検診センターへ直接お申し込みください。

TEL011-748-5522(予約直通)



# いなづまじどうかい 12月

〒684-3072 兵庫県手稲区前田4条4丁目2-13 ☎684-3072 ・FAX215-8694  
 【社団法人指定管理者】公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会 <http://g-kans.yaa.jp/>  
 いなづまでは、たのしいことがもりたくさん♪ おたよりをチェックしてね!



児童会館の情報が盛りだくさんの  
70ページです！ぜひご覧ください！

## 冬休み前保護者懇談会

～おやこでピザパーティー～

14日(土)

ごぜん11:00～ごご1:00

★対象：児童クラブ員とその保護者★

参加費1人 300円

懇談会後にぎょうざのかわをつかってピザを作ります!

ぜひおやこでご参加ください!

参加方法につきましては、見守りメールにてお知らせします。

## クリスマス会

～クリスマスリース作り～

25日(水)

ごご2:00～3:30

★対象：1年生～6年生 定員50名★

申込12月10日(火) ごご3:30～

参加費300円

★申込は、本人もしくはご家族の方がいらしてください。★

お電話での受付は行ってません。

クリスマスリース作りとメッセージカード作りをします!

## おはなしでてこい

23日(月)

ごご3:30～4:00

★幼児から大人参加自由★

ボランティアさんによる、

著書り・読みきかせの時間だよ!

今月のお話は何かな??

## トーンチャイムクラブ

10・17日(火)

ごご4:00～5:00

★対象：2年生～6年生 定員12名★

申込12月2日(月) ごご3:30～

トーンチャイムという楽器を使って

楽しく演奏してみよう!

3月には来館者向けの演奏発表回をするよ!

楽器(音符)がよめなくても参加できるよ!

興味があるお友達は、ぜひ申し込んでね!

## みんなでのおおそうじ!

26日(木)

ごご1:30～2:30

日ごろ使っている道具やお部屋を

きれいにお掃除しよう!

## 避難訓練

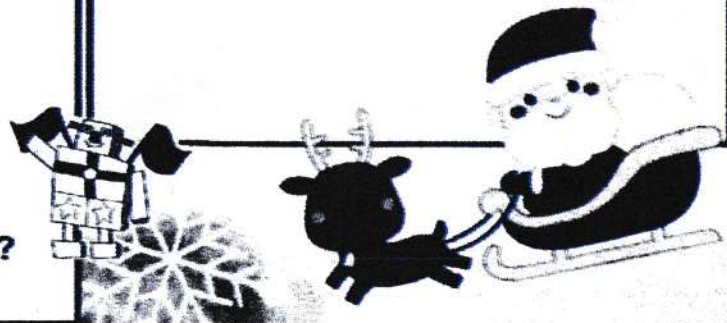
13日(金)

ごご3:30～4:00

★来館者全員参加★

もし、児童会館で地震や火災が起きたらどうしよう?

もしもの時に備えて、みんなで話し合おう!





子ども運営委員会

# あいすくりーむ

11日(水)

ごご 4:00~5:00

☆あいすくりーむメンバー☆

これから行う行事の打ち合わせをするよ!  
忘れずに参加してね♪



# 動画制作クラブ

3日(火)

ごご 4:00~5:00

☆動画制作クラブメンバー☆

クラブメンバーは  
忘れずに参加してね!

# 花クラブ

4日(水)

ごご 3:00~4:00

☆花クラブメンバー☆

参加するメンバーは、  
外で活動できる服装できてね♪

# 今月のおすすめ本委員会

13日(金)

ごご 4:00~5:00

☆おすすめ本委員会メンバー☆

おすすめの本をメンバーで探して、  
みんなに紹介しよう!



# 子育てサロン

3・10・17・24日(火)

4・11・18・25日(水)

5・12・19日(木)

ごぜん 9:00~12:00

☆乳幼児親子の皆さん参加自由☆  
乳幼児親子の皆さんの「遊び・交流」の場所として、  
お気軽にご参加ください。

自由に遊具などを使っただけです。

☆12月26日(木)~1月14日(火)までは  
小学校の冬季休業期間のため、子育てサロンは  
お休みです。1月15日(水)から再開します!

# ふりーたいむ

3・10・17・24日(火)

6・13・20日(金)

☆中学生:ごご7時まで  
☆高校生:ごご9時まで利用できます。

◇初めてふりーたいむを利用する人は、  
利用証を作るので生徒手帳を持ってきてください。  
◇体育室で遊びたい人は、上靴を持ってきてください。

☆12月26日(木)~1月14日(火)までは  
中学校の冬季休業期間のため、ふりーたいむはお休み  
です。

1月17日(金)から遊びにきてね!

# 年末年始について

12月29日(日)から1月3日(金)は休館となります。



手稲曙温水プール

# 水中 フィットネス のススメ

Enjoy Aqua Fitness

～陸上での運動とは違う5つのメリット～



寒くて運動量が落ちる冬だからこそ、運動するならプールがいい！

## 浮力

陸上の約10分の1の負荷で運動できるため、膝や腰に痛みを持っている人でも無理なく続けられます

## 水の抵抗

陸上運動の約1.5倍の負荷がかかるため、体力に自信のない方やトレーニング方法が分からない方でも全身をバランスよく鍛えられます

## リラックス

重力から解放され水の心地よい感覚によって心身のリラックス効果が期待できます

## 水温

体温より低い水の中では体温を維持するために代謝が活発になりカロリー消費が増えます

## 水圧

水圧で胸部が圧迫され呼吸が大きくなることで心肺機能が鍛えられ血液の循環も良くなります

お申込み・手続き方法はこちら♪

### 《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、ご提示をお願いいたします。

水中フィットネス教室一覧と **体験** のご案内は裏面へ！



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

- ◆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(2台身障者専用)

# ☎011-683-0676

手稲曙温水プール 検索



# 水中フィットネス教室 申込や見学、体験ご希望の場合はお問い合わせください

▼ 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・アクアビクス・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 | ★★     | 牛腸 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 | ★~★★   | 牛腸 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 | ★~★★   | 牛腸 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ビ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。        |

## 12月11日(水)

500

### 500円で! 水中フィットネスを体験してみませんか?

実際の教室の雰囲気や運動量を実感してください



#### 【対象教室】

- ①アクアボディレボリューション 12:00~13:00 定員:5名
- ②ゆったりアクアウォーキング 13:00~14:00 定員:10名
- ③アクアビューティフロー 14:00~15:00 定員:10名

#### 【申込方法】

11月27日(水)から、お電話(9:00~20:00)か窓口でお申込みください。

#### 【体験料金】

500円(当日支払)



JAF

JAF会員を含む2名様まで、無料で体験いただけます。申込み時にお申し出ください。  
※当日会員証のご提示が必要です。



12月11日の教室体験にお申込み・体験いただいた方にドリンク(250ml)プレゼント

#### 【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





2025年  
1月  
開講

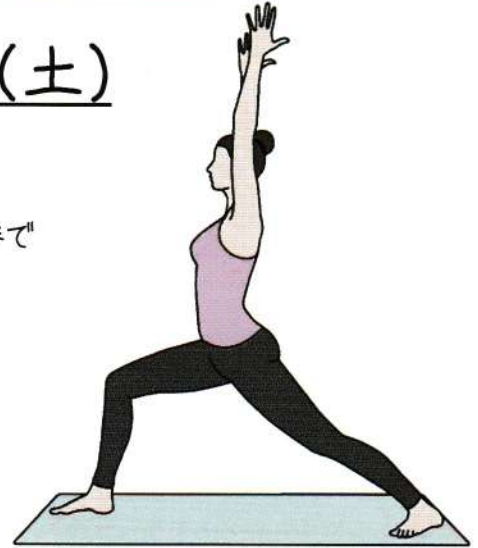
手稲区体育館

スポーツ教室受講者募集!



## ▶ 申込期間 12/1(日)~12/14日(土)

- ▶ 申込方法 ①WEB ②電話・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(土)23:59 まで
  - ★電話・施設窓口: 9:00~20:00  
※12月9日(月)は施設整備日のためweb申込みのみ
- ▶ 抽 選 12月16日(月)12:00~ ※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: 落選された方へのみ、12月17日(火)中に電話にて通知します。
- ▶ 追加申込 12月18日(水)9:00~【電話にて先着順】



### ▶ 納入方法

<WEBでお申込みの場合>

**納入期間:12月16日(月)~12月27日(金)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(木)~12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。

### ▶ 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「教室受講の実内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、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、施設までお問い合わせをお願いします。

### ■「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、当協会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。  
教室を結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円を差し引いた残額を教員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・映像等は教室募集事項ホームページ・各種SNS等に掲載させていただきますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。



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

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分



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

WEB申込専用フォーム

さぽーとせつりょう

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとせつりょうの会員または登録している地区支部の方で「教室WEB申込」および「決済自動連携」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、右記二次ページより、ホームページをご確認くださいか、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。

- ・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1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。



# ● 球技系(対象16歳以上)

## ★テニス

| No. | 教室名                 | 指導員名   | 曜日            | 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 |                   |
| 101 | テニス初級(月)            | 工藤 敏夫  | 月             | 9:10 ~ 10:40  | 8回  | 10名     | 8,800円  | 8,000円  | 6,800円  | 1/20<br>~<br>3/31 |
| 102 | テニス初中級(月)           |        |               | 11:00 ~ 12:30 | 8回  | 10名     | 8,800円  | 8,000円  | 6,800円  |                   |
| 103 | テニス中上級(火)           | 村山 純   | 火             | 9:00 ~ 10:50  | 10回 | 10名     | 13,500円 | 12,500円 | 10,500円 | 1/7<br>~<br>3/18  |
| 104 | テニス中級(ダブルス強化)       |        |               | 11:00 ~ 12:30 | 10回 | 10名     | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  |                   |
| 105 | テニス初中級(水)           | 羽倉 孝造  | 水             | 9:00 ~ 10:30  | 12回 | 10名     | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 | 1/8<br>~<br>3/26  |
| 106 | テニス中級(水)            |        |               | 10:40 ~ 12:30 | 12回 | 10名     | 16,200円 | 15,000円 | 12,600円 |                   |
| 107 | テニス中上級(水)           |        |               | 12:50 ~ 14:40 | 12回 | 10名     | 16,200円 | 15,000円 | 12,600円 |                   |
| 108 | テニス実践ゲームレッスン(水)※中級~ | 金石 麻由子 |               | 14:50 ~ 16:10 | 12回 | 10名     | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 |                   |
| 109 | テニス実践ゲームレッスン(木)※中級~ | 北村 裕昭  | 木             | 14:20 ~ 15:40 | 11回 | 10名     | 12,100円 | 11,000円 | 9,350円  | 1/9<br>~<br>3/27  |
| 110 | ナイターテニス初中級(木)       | 羽倉 孝造  |               | 19:10 ~ 20:40 | 11回 | 10名     | 12,100円 | 11,000円 | 9,350円  |                   |
| 111 | テニス中級(金)            | 工藤 敏夫  | 金             | 9:00 ~ 10:30  | 12回 | 10名     | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 | 1/10<br>~<br>3/28 |
| 112 | テニス初中級(金)           |        |               | 10:35 ~ 12:05 | 12回 | 10名     | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 |                   |
| 113 | テニス中上級(少人数制W強化)     | 金石 麻由子 |               | 12:10 ~ 14:00 | 12回 | 6名      | 18,600円 | 18,600円 | 18,600円 |                   |
| 114 | 大人のエンジョイテニス※初心者向け   |        | 14:05 ~ 15:00 | 12回           | 6名  | 12,000円 | 12,000円 | 12,000円 |         |                   |
| 115 | テニス中級(土)            | 羽倉 孝造  | 土             | 9:00 ~ 10:50  | 10回 | 10名     | 13,500円 | 12,500円 | 10,500円 | 1/11<br>~<br>3/29 |
| 116 | テニス初級(土)            |        |               | 11:00 ~ 12:30 | 10回 | 10名     | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  |                   |

## ★卓球 ※1月~新しく、卓球教室の受講生向けにヨガ教室を増設！詳しくは右記へ記載！

| No. | 教室名          | 指導員名      | 曜日 | 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 |                   |
| 119 | 卓球初級(水)      | 札幌婦人卓球親睦会 | 水  | 9:10 ~ 10:40  | 12回 | 12名 | 10,800円 | 10,200円 | 8,400円  | 1/8<br>~<br>3/26  |
| 120 | 卓球上級(水)      |           |    | 9:10 ~ 10:40  | 12回 | 12名 | 10,800円 | 10,200円 | 8,400円  |                   |
| 121 | 卓球中級(水)      |           |    | 10:45 ~ 12:45 | 12回 | 15名 | 12,600円 | 11,400円 | 9,600円  |                   |
| 122 | 卓球中上級(水)     |           |    | 10:45 ~ 12:45 | 12回 | 15名 | 12,600円 | 11,400円 | 9,600円  |                   |
| 123 | 卓球初級(金)      | 札幌婦人卓球親睦会 | 金  | 9:10 ~ 10:40  | 12回 | 12名 | 10,800円 | 10,200円 | 8,400円  | 1/10<br>~<br>3/28 |
| 124 | 卓球中級(金)9:10  |           |    | 9:10 ~ 10:40  | 12回 | 12名 | 10,800円 | 10,200円 | 8,400円  |                   |
| 125 | 卓球初中級(金)     |           |    | 10:45 ~ 12:45 | 12回 | 15名 | 12,600円 | 11,400円 | 9,600円  |                   |
| 126 | 卓球中級(金)10:45 |           |    | 10:45 ~ 12:45 | 12回 | 15名 | 12,600円 | 11,400円 | 9,600円  |                   |
| 127 | 卓球上級(金)      |           |    | 10:45 ~ 12:45 | 12回 | 15名 | 12,600円 | 11,400円 | 9,600円  |                   |

## ★ゴルフ、バスケットボール

| No. | 教室名                    | 指導員名      | 曜日 | 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 |                   |
| 128 | ゴルフ基礎                  | (有)北海道GIP | 土  | 9:00 ~ 10:30  | 10回 | 26名 | 12,000円 | 11,000円 | 9,500円  | 1/11<br>~<br>3/29 |
| 129 | ゴルフ形成                  |           |    | 10:50 ~ 12:20 | 10回 | 26名 | 12,000円 | 11,000円 | 9,500円  |                   |
| 130 | レディースバスケットボール<br>※女性限定 | 山岡 真由美    | 月  | 10:30 ~ 12:00 | 8回  | 15名 | 7,200円  | 6,800円  | 5,600円  | 1/20~<br>3/31     |

## ★少人数制短期教室(ひと月ごとにテーマが替わります)

| No. | 教室名         | 指導員名      | 曜日 | 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 |    |
| 117 | テニスクリニック(木) | 北村 裕昭     | 木  | 13:10 ~ 14:10 | 3~4回 | 6名 | 月毎に異なります(回数×1,000円) |       |         | 月毎 |
| 118 | 卓球ピンポイント(金) | 札幌婦人卓球親睦会 | 金  | 9:10 ~ 10:40  | 3~4回 | 6名 | 月毎に異なります(回数×1,200円) |       |         | 月毎 |



# ●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:1/20~3/31) ※301・302は3/24まで |                   |                      |               |     |     |         |        |         |   |
| 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 | 8回  | 30名 | 8,400円  | 6,000円 | 4,800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。                              |
| 332                                | NEW 椅子ヨガ          | 杉澤 方子                | 9:00 ~ 10:15  | 8回  | 30名 | 8,400円  | 6,000円 | 4,800円  | イスを使ってヨガのポーズをとります。運動量が少なく腰・膝への負担が少ないヨガ教室です。                   |
| 333                                | NEW ヨガ×卓球         |                      | 10:30 ~ 12:00 | 8回  | 30名 | 8,400円  | 6,000円 | 4,800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)  |
| ★火曜日(期間:1/7~3/25) ※309は3/18まで      |                   |                      |               |     |     |         |        |         |   |
| 304                                | ZUMBA             | 太田 明博                | 9:10 ~ 10:20  | 11回 | 30名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円  | 南米生まれ、ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。                                   |
| 305                                | ゆる体操&ウォーク         | 高橋 由美                | 9:20 ~ 10:20  | 11回 | 15名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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 | 11回 | 40名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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 | 11回 | 15名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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 | 11回 | 11名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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。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)   | 株Cinderella Trainers | 19:45 ~ 20:45 | 10回 | 10名 | 10,500円 | 7,500円 | 6,000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:1/8~3/26)                  |                   |                      |               |     |     |         |        |         |   |
| 310                                | ビューティーヨガ          | MINATO               | 9:30 ~ 10:30  | 12回 | 30名 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200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  | 11回 | 15名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円  | 運動の助けとして専用器具を使用。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 | 10回 | 15名 | 10,500円 | 7,500円 | 6,000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 | 10回 | 15名 | 10,500円 | 7,500円 | 6,000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 | 12回 | 30名 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200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 | 12回 | 30名 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円  |   |
| 316                                | ナイトデトックスヨガ        | 杉澤 方子                | 19:30 ~ 20:45 | 12回 | 11名 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200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。美顔にも効果的です。            |
| ★木曜日(期間:1/9~3/27)                  |                   |                      |               |     |     |         |        |         |   |
| 317                                | あへあほ体操 9:15       | 霜野 昌博                | 9:15 ~ 10:25  | 11回 | 15名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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 | 11回 | 15名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円  |   |
| 319                                | ナイトストレッチヨガ        | 佐藤 満美子               | 19:00 ~ 20:30 | 11回 | 15名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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:1/10~3/28)                 |                   |                      |               |     |     |         |        |         |   |
| 320                                | 美姿勢エクササイズ         | 全員健康(株)              | 12:40 ~ 13:40 | 12回 | 30名 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200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        | 菊地 こずえ               | 13:55 ~ 14:45 | 12回 | 30名 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200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                                | リラククスヨガ           | 鳴海 裕子                | 19:00 ~ 20:10 | 12回 | 15名 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200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  | 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。                     |
| 324                                | ヨガ(金)11:00        |                      | 11:00 ~ 12:30 | 12回 | 30名 | 12,600円 | 9,000円 | 7,200円  |   |
| ★土曜日(期間:1/11~3/29) ※327は3/22まで     |                   |                      |               |     |     |         |        |         |   |
| 325                                | ヨガ(土)9:00         | ヨガライフ スクール           | 9:00 ~ 10:30  | 11回 | 30名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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 | 11回 | 30名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600円  |   |
| 327                                | トランポリンフィットネス(土)   | 株Cinderella Trainers | 10:00 ~ 11:00 | 9回  | 10名 | 9,450円  | 6,750円 | 5,400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:1/6~3/31)    |                   |                      |               |     |     |         |        |         |   |
| 328                                | ヨガIN星置(月)         | 櫻井 知子                | 19:30 ~ 21:00 | 11回 | 30名 | 11,550円 | 8,250円 | 6,600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...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



## 334 椅子ヨガ 体験会実施 ▶ 指導員:杉澤 方子

イスを使ってポーズもとります。運動量が少なく腰・膝への負担が少ないヨガ教室です。

日時: 12月6日金曜日 ①9:00~10:15 ②10:30~11:45 定員: 各15名 体験料金: 500円

申込期間: 11月12日(火)~24日(日)

申込方法: 電話・施設窓口 受付時間 9:00~20:00 ※web申込はできません

抽選: 11月25日(月)12:00~順次 ※コンピューターによる自動抽選

落選された方のみ、11月26日(火)までに電話にて通知

追加申込: 11月27日(水)9:00~【電話にて先着順】 納入期間: 11月27日(水)~12月3日(火)窓口にて現金でのお支払いとなります





## ● 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:1/20~3/31)   |                       |                  |               |     |     |         |         |
| 201  | ダンス 年中・年長             | 岩 瑛里奈            | 14:50 ~ 15:50 | 8回  | 30名 | 7,200円  | 5,600円  |
| 202  | チアダンス 小1~3            |                  | 16:00 ~ 17:00 | 8回  | 30名 | 7,200円  | 5,600円  |
| 203  | チアダンス 小3~6            |                  | 17:10 ~ 18:20 | 8回  | 40名 | 7,200円  | 5,600円  |
| 206  | ミニバスケットボール 小2~3       | 山岡 真由美<br>清川 いずみ | 16:10 ~ 17:10 | 8回  | 20名 | 6,000円  | 4,800円  |
| 207  | ミニバスケットボール 小4~6       |                  | 17:20 ~ 18:50 | 8回  | 30名 | 7,200円  | 5,600円  |
| ★火曜日(期間:208 1/7~3/18、209 1/7~3/25)   |                       |                  |               |     |     |         |         |
| 208  | テニス(火) 小3~6 ※初心者向け    | 小斎 玲子・田中 弘美      | 16:25 ~ 17:55 | 10回 | 20名 | 11,000円 | 8,500円  |
| 209  | バドミントン(火) 小3~6        | 早坂 恵・工藤 美幸       | 16:25 ~ 17:55 | 11回 | 30名 | 9,900円  | 7,700円  |
| ★水曜日(期間:1/8~3/26)  |                       |                  |               |     |     |         |         |
| 210  | フットサル(水) 小1~3         | 真藤 優亮            | 15:50 ~ 16:50 | 12回 | 15名 | 9,000円  | 7,200円  |
| 211  | フットサル(水) 小3~6         |                  | 16:55 ~ 17:55 | 12回 | 15名 | 9,000円  | 7,200円  |
| 215  | バドミントン(水) 小1~3        | 吉田 仁美            | 16:25 ~ 17:25 | 12回 | 10名 | 9,000円  | 7,200円  |
| 216  | バドミントン(水) 小3~6        | 早坂 恵             | 16:25 ~ 17:55 | 12回 | 15名 | 10,800円 | 8,400円  |
| 217  | ラグビー 小3~6             | 北海道ラグビーフットボール協会  | 16:25 ~ 17:55 | 12回 | 15名 | 10,800円 | 8,400円  |
| 218  | 卓球 小3~6               | 札幌婦人卓球親睦会        | 16:30 ~ 18:00 | 12回 | 12名 | 10,800円 | 8,400円  |
| 247  | NEW K-POP&HIPHOP 小1~3 | 中村 望愛            | 16:15 ~ 17:15 | 12回 | 15名 | 10,800円 | 8,400円  |
| 248  | NEW K-POP&HIPHOP 小4~6 |                  | 17:20 ~ 18:30 | 12回 | 15名 | 10,800円 | 8,400円  |
| ★木曜日(期間:1/9~3/27)  |                       |                  |               |     |     |         |         |
| 219  | ヒップホップ 小1~3           | 西谷 純             | 15:40 ~ 16:40 | 11回 | 20名 | 9,900円  | 7,700円  |
| 220  | ヒップホップ 小3~6           |                  | 16:45 ~ 17:55 | 11回 | 30名 | 9,900円  | 7,700円  |
| 221  | テニス(木) 小1・2 ※初心者向け    | 平井 正             | 16:10 ~ 17:10 | 11回 | 10名 | 9,900円  | 7,700円  |
| 222  | テニス(木) 小3~小6 ※初級者向け   |                  | 17:20 ~ 18:40 | 11回 | 10名 | 12,100円 | 9,350円  |
| 223  | バドミントン(木) 小3~6        | 山口 克志・吉田 仁美      | 16:25 ~ 17:55 | 11回 | 30名 | 9,900円  | 7,700円  |
| ★金曜日(期間:1/10~3/28) ☆毎月テーマが変わる短期教室「こどもフィジカルアカデミー」も実施!! 詳しくは手稲区体育館ホームページへ!!    |                       |                  |               |     |     |         |         |
| 224  | バレーボール 小3~6 16:10~    | 對馬 文治            | 16:10 ~ 17:00 | 12回 | 15名 | 9,000円  | 7,200円  |
| 225  | バレーボール 小3~6 17:05~    |                  | 17:05 ~ 17:55 | 12回 | 15名 | 9,000円  | 7,200円  |
| 226  | バドミントン(金) 小1~3        | 工藤 美幸            | 16:25 ~ 17:25 | 12回 | 10名 | 9,000円  | 7,200円  |
| 227  | バドミントン(金) 小3~6        | 山口 克志            | 16:25 ~ 17:55 | 12回 | 15名 | 10,800円 | 8,400円  |
| ★土曜日(期間:1/11~3/29) ☆月1短期教室「フットサルShort lesson(小1~3)」も実施!! 詳しくは手稲区体育館ホームページへ!! |                       |                  |               |     |     |         |         |
| 231  | フットサル(土)小1~3          | 真藤 優亮            | 9:20 ~ 10:20  | 10回 | 15名 | 7,500円  | 6,000円  |
| 232  | フットサル(土)小3~6          |                  | 10:30 ~ 11:30 | 10回 | 15名 | 7,500円  | 6,000円  |



## ★プロスポーツ団体教室(申込、問い合わせは各団体HPへ!!)



| 教室名                      | 実施団体                     | 時間                             | 曜日 | 対象                                 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|----|------------------------------------|
| 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                  | 月  | 小学4~6年生                            |
| コンサドーレサッカースクール           | コンサドーレ北海道<br>スポーツクラブ     | 15:50 ~ 16:50<br>17:00 ~ 18:00 | 火  | 小学1~3年生(15:50~)<br>小学4~6年生(17:00~) |
| 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<br>スポーツ&エンターテイメント | 15:15 ~ 16:15                  | 金  | 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。

レバンガ北海道のアカデミーコーチから習ってみませんか?

- JUNIOR2クラス Advanceコース (小学4~6年生)
- 定員 30名 ※定員に達し次第締め切り
- 指導員 木村 純一

※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。

PHYSICAL ACADEMY




コンサドーレ北海道スポーツクラブ








# 手稲区民センター広報

## 地域交流事業・区民講座のお知らせ

◇気軽に参加して頂ける事業・講座を企画、開催しております。  
(都合により変更になる場合があります)

冬号：令和6年12月発行  
発行：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/>

## 手稲区新春囲碁大会

☆日時 令和7年1月25日(土)

9:00~15:10 (終了予定)

★会場 手稲区民センター2階 第1・2会議室

☆対象 小学生以上の方

★参加費 500円 ※学生は200円

☆定員 有段者の部 20名  
級位者の部 10名

★持ち物 昼食・飲み物

☆申込 令和6年12月17日(火)

~令和7年1月19日(日)まで受付

電話か区民センター窓口にてお申込(先着順)

参加費は令和7年1月19日(日)までに手稲区民センター窓口で  
お支払いください。 ※開催日当日の支払いは不可

受付時間 10:00~16:00(土日祝も可)

令和6年12月29日~令和7年1月3日は休館



- ・3位の方まで賞状と賞品  
があります!
- ・参加賞もあります!



## 手稲区民 ダンスの集い

☆日 時 令和6年 12月20日  
令和7年 1月17日・2月21日  
3月21日（毎月第3金曜日）  
13：30～15：30

★場 所 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。



🎄12月20日（金）はクリスマス特別回🎄

クリスマスの素敵な音楽に合わせて、ダンスで年に1度の楽しい

ひとときを・・・☆彡

ちょっとしたプレゼントもご用意しております📺



### 年末年始の業務案内

12月29日（日）から1月3日（金）まで休館します。

この期間中に受付を開始する貸室の申し込みは、12月28日（土）に繰り上げて受付します。



### 囲碁開放のお知らせ

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  
※事業等により、中止になる場合があります。  
（12/1はていね音楽祭のため、中止）





～きて！みて！あそんで！たのしさいっぱい！～

ていねくじどうかいかん  
手稲区児童会館ブログ

# 12月 富丘小ミニ児童会館



管理運営：公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会

手稲区富丘1条6丁目4-1 TEL 685-3797 HP <http://g-kan.syaa.jp/>

FAX 215-8736



## ミニスタ

6日(金) ごこ2:45~3:30

12日(木) ごこ3:30~4:30

ミニスタメンバー

クリスマスツリー工作の

準備をしよう！

## クリスマスツリー工作

19日(木) ごこ3:00~4:00

来館者自由参加

画用紙でクリスマスツリーをつくるよ！

お家に飾ろう♪

## おおそうじ 大掃除

27日(金) ごこ1:15~2:15

来館者全員参加

1年お世話になったミニ児童会館を

きれいにしよう！



## ～行事受付の時のお約束～

- どの行事も受付開始時点で定員人数を超えた場合、その場で公開抽選会をします。
- 電話での受付はしていません。
- 受付は、参加する本人か家族の方ができます。
- 行事中に撮影したものをブログや館内掲示に使用させていただきます。難しい場合は、職員までお知らせください。





## ～冬休みの過ごし方～

いっばんらいかんじかん  
一般来館時間：ごぜん8：45からごご6：00まで

※ひとり帰りの人は暗くなるのが早いからお家の人と帰る時間を相談してね。

12月の小学校の帰宅推奨時間は、ごご4：00です。

【もちもの】<sup>うわくつ</sup>上靴・<sup>はんかち</sup>ハンカチ・<sup>ていっしゅ</sup>ティッシュ・<sup>べんきょうどうぐ</sup>勉強道具

<sup>ひっきょうぐ</sup>筆記用具・<sup>すいとう</sup>水筒・<sup>べんとう</sup>お弁当（<sup>ひつよう</sup>必要な人）・<sup>おやつ</sup>おやつ（<sup>ひつよう</sup>必要な人）

<sup>そとあそ</sup>外遊びができる<sup>ふくそう</sup>服装（<sup>スキーウエア</sup>スキーウエア、<sup>ぼうし</sup>帽子、<sup>てぶくろ</sup>スキー手袋）

<sup>あせふ</sup>汗拭きタオルや<sup>きが</sup>着替え（<sup>ひつよう</sup>必要な人）

★ごぜん9：00～9：30 <sup>べんきょう</sup>勉強タイム

★ごご12：00～1：00 <sup>べんとう</sup>お弁当タイム

★ごご 3：00～3：30 おやつタイム



にもつ  
荷物をひとつに  
まとめられるよう  
にエコバックがあ  
ると便利です。

### ～年末年始のお知らせ～

12月29日（日）～1月3日（金）までミニ児童会館はお休みです。

2025年1月4日（土）から開館します。



### ～保護者の皆さまへ～

- ・落し物・忘れ物が多いです。持ち物には名前を付けていただき、必要のないものはミニ児童会館に持ってこないようにしてください。
- ・長期休み中は、学校はお休みです。忘れ物を取りに教室へ上がったり、ミニ児童会館から勝手に学校へ行ったりすることはできません。※勝手に上がってしまうと、警報がなり警察が来てしまいます。
- ・冬休み中の様子を撮影したものをブログや館内掲示に使用させていただきます。難しい場合は、職員までお知らせください。





# 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11月15日  
第11号  
札幌市立稲積中学校  
発行

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

## 「合唱発表会を終えて」

生徒会部 文化係 長谷川由美

10月31日（木）に本校体育館で合唱発表会が開催されました。

合唱発表会の取り組みは、1学期に自由曲、指揮者、伴奏者、パートリーダーを決めることから始まり、伴奏者は夏休みからピアノ伴奏の練習をして準備をしていたことと思います。夏休みが明け、9月初めに指揮者、伴奏者の講習会、10月に入り、指揮者、伴奏者、パートリーダーで構成される合唱プロジェクトの講習会を行い、リーダーを中心として各学級で計画を立て、合唱練習を進めてきました。声が小さい、音程が取れないなど、それぞれの学級で課題があったと思いますが、自分たちの学級にしか歌えないよりよい合唱を目指して取り組む中で、自他ともに尊重し、仲間と協力して一つのを創り上げる達成感を味わうことができたなら嬉しく思います。また、文化委員会では、文化だよりを発行し学級へ説明したり、発表会の司会、誘導、会場準備などの役割分担をしたりして、準備や進行を行いました。当日、無事に発表会を開催できたことは、委員にとって心に残る貴重な経験となったと思います。



当日は、どの学級も練習の成果を発揮し、体育館全体に素敵な歌声が響き渡りました。特に3年生は、歌う姿勢から曲想まで、さすが3年生と感じさせる素晴らしい発表でした。今年度の大きな行事はこれが最後になりますが、この行事を通して学んだこと、感じたことを今後の学校生活にも生かし、残りの5か月を過ごしてほしいと思います。

お忙しい中、たくさんの保護者の皆様にご来場いただき、ありがとうございました。

### ♪ 1年生・6組

|   | 学級 | 曲名                |
|---|----|-------------------|
| 1 | 1組 | 心の瞳               |
| 2 | 2組 | COSMOS            |
| 3 | 6組 | A Whole New World |
| 4 | 3組 | 時を越えて             |
| 5 | 4組 | 大切なもの             |
| 6 | 5組 | 明日へ               |



### ♪ 2年生

|   | 学級 | 曲名    |
|---|----|-------|
| 1 | 1組 | 虹     |
| 2 | 2組 | 君と見た海 |
| 3 | 3組 | いつまでも |
| 4 | 4組 | 手紙    |





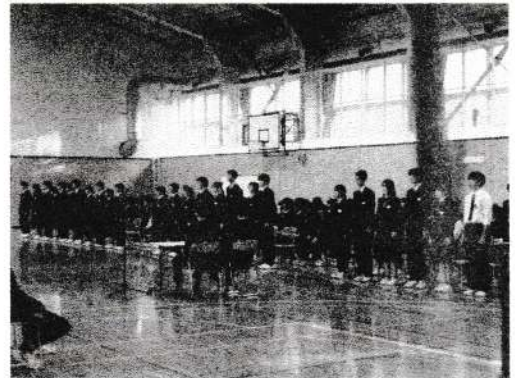
## ♪ 3年生

|   | 学級 | 曲名    |
|---|----|-------|
| 1 | 1組 | 青い鳥   |
| 2 | 2組 | 栄光の架橋 |
| 3 | 3組 | 正解    |
| 4 | 4組 | 3月9日  |



## ☆ 後期生徒会活動がスタートしました！

10月21日(月)後期役員認証式が行われました。式のはじめ、スローガン『Be together』を掲げ活動してきた第39期生徒会役員から退任の挨拶があり、一年間の感謝の言葉が述べられました。そして、新生徒会役員、後期の委員会・局会代表生徒に学校長より認証状が手渡され、第40期生徒会活動がスタートしました。稲積中学校をさらにより良く、もっと魅力的な学校にするためにがんばってほしいと思います。



### 新旧生徒会長より



#### 第39期生徒会長

今年度の年間活動総目標である「Be together」。私達生徒会役員はこの目標の意味にある、全校生徒と共に生徒会行事を創りあげることを目指して活動してきました。そして、皆さんの積極的な参加のお陰で、稲積ふれあい活動や初めての取り組みであったありがとうボックス、生徒会最大の行事の学校祭など、多くの行事を皆さんと創り上げることができました。今まで一年間、生徒会活動へのご協力本当にありがとうございました。

#### 第40期生徒会長

僕は、「礎」というスローガンを掲げ、日々活動していきたいです。「礎」には生徒会行事の際、土台、礎となる部分をつくりたいという意味があります。そのうえで、全校生徒全員で行事をつくりあげていきたいです。また、第四十期生徒会役員全員で協力して、より良い稲積中学校を築くことができるよう、多面的に考えたり、全校生徒の意見を聞いたりなど工夫していきたいです。そして、自分達の経験や失敗を生かして、全校生徒が楽しいと思える学校をつくりたいです。これから一年間、よろしくお願ひします。



### 《学校徴収金口座振替日の知らせ》

11月の口座振替日は、11月28日(木)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。5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、12月5日(木)に再振替日を設定しております。



第24号

# あずまていね

手稲区

いい

## 生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)の活動を報告します



### 生活支援推進連絡会とは？

担い手の養成や社会資源の把握、地域の生活支援ニーズ把握など住民主体の支え合い活動を推進するため、関係者間で共有し、今後の支え合いの仕組み作りに向けた取り組みを検討・協議する会です。

## 令和6年度第1回生活支援推進連絡会を開催しました

### 第1エリア 9月4日(水) 新発寒寿会

新発寒寿会は、令和5年度手稲区内の老人クラブでは唯一福祉除雪の地域協力員として団体登録し、活動を行いました。

9月4日の連絡会では、現在区社協に寄せられている、福祉除雪では対応ができない車庫前などの除雪に関する要望を寿会のメンバーと共有し、助け合い支え合いの精神が根付いているクラブとして、既に取り組んでいることや、活動をする中での困りごとについて意見交換を行いました。今後も不安なくいきいきと活動ができるように話し合いを続けていきます。



連絡会の様子

第1エリアは8月より島澤しまさわが担当となりました。どうぞよろしくお願いいたします。

### 第2エリア 7月9日(火) 手稲鉄北地区

手稲鉄北地区では、昨年度から地域内での支え合いとして「包丁砥ぎ」に取り組んでいます。

7月9日の連絡会では、福まち、連合町内会、関係機関の皆様と令和6年度の取り組みについて話し合い、7月24日に曙地区、9月19日に稲山地区、10月10日に山口団地で包丁砥ぎを行いました。

山口団地では、包丁を砥いでもらう間、お茶を飲みながらおしゃべりする場を設け、住民の方々が交流する様子も見る事ができました。

連絡会では、取組継続のためには新たな担い手の養成も必要との意見も出ており、今後も話し合いを続けていきます。砥ぎ手も募集しています！

連絡会後の取組の様子



次々と包丁を砥いでくださいます(曙)



「何年ぶりかしら？」思いがけない再会も(山口団地)



# 上半期生活応援ボランティアグループ「コルリ」活動報告

生活応援ボランティアグループ「コルリ」は、生活応援ボランティア養成講座の修了生によって結成されたボランティアグループです。

「コルリ」の令和6年度上半期（4～9月）の活動内容をご紹介します。

・令和5年度から継続 通院同行

・6月 大型ごみの搬出

庭の草取り(2件)

切った枝をまとめる作業



・7月～9月 車椅子での散歩介助(月1回)

・8月から継続 お話し相手

・8月～10月 ゴミ出し(週1回)

・9月 庭の草取り



＜支援の対象となる方＞

高齢者、障がいのある方、介護中のご家族、生活困窮者世帯などのほかに、手稲区社会福祉協議会が必要と認めた方が対象となります。

公的介護サービスや有料サービスを利用できる場合、そちらが優先となります。

## 「ていね知っく情報」を更新しました

手稲区社会福祉協議会ホームページに掲載している生活支援サービス一覧表「ていね知っく情報」をこのたび更新しました。

新たに、遺品整理・生前整理等のお片付けに関するサービスの1社を掲載しました。ていね知っく情報は、右のQRコードからご覧いただくことができます。



## 札幌市手稲区社会福祉協議会

〒006-0811 札幌市手稲区前田1条11丁目 手稲区民センター1階

担当：生活支援コーディネーター（島澤・佐藤）

TEL 011-681-2644 FAX 011-684-8560

ホームページ <https://www.sapporo-shakyo.or.jp/about/teine-shakyo/>



社協HP