

# 「あい風通信 ～お知らせ版～」



## いしかり市民カレッジ講座（平成23年11月～）

問合せ：いしかり市民カレッジ事務局（市公民館内） 74-2249

### いしかり市民カレッジ主催講座

1 いしかり市民カレッジ(講座13) 石狩川 ～北の大地の母なる大河					
内容	石狩川は大雪山系石狩岳を源とし、上川盆地と石狩平野の穀倉地帯を流れ、海と川が出合うまち石狩市で260kmあまりの旅を終えます。講座では、石狩川の概観や自然、洪水史などを学びます。 石狩川の地誌～源流から河口まで 石狩川の地史～なぜ、ここに石狩平野があるのか 石狩川の洪水史～洪水が石狩の歴史を変えた 【講師】 木戸口 道彰 氏(いしかり市民カレッジ) 志賀 健司 氏(いしかり砂丘の風資料館学芸員) 工藤 義衛 氏(いしかり砂丘の風資料館学芸員)				
開催日	11/17(木)	12/1(木)	12/15(木)	時間	10:30～12:00
会場	市民図書館			申込期間	～11/7(月)
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ運営委員会事務局 (市公民館内)			参加費	カレッジ生1,200円、一般1,500円(3回分)
				対象・定員	30人(申込多数時抽選)
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
2 いしかり市民カレッジ(講座14) 雪で鍛える～北国ならではの健康法					
内容	悪条件と称される積雪寒冷地の自然環境を逆に活用した「越冬体力づくりの基礎理論と実践法」を学習しませんか。 運動着に着替える必要はありませんが、動きやすい服装で受講下さい。 運動の重要性と実践法についての解説 冬を乗り切するための体力づくり 【講師】森田 勲 氏(北海道医療大学看護福祉学部教授)				
開催日	11/16(水)	11/30(水)		時間	10:30～12:00
会場	花川南コミセン			申込期間	～11/7(月)
申込み/ 問合せ	いしかり市民カレッジ運営委員会事務局 (市公民館内)			参加費	カレッジ生800円、一般1,000円(2回分) 持ち物:上靴(運動靴)、筆記用具
				対象・定員	30人(申込多数時抽選)
電話	74-2249	FAX	74-2249	Eメール	kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

11月には、次の「いしかり市民カレッジ」主催のシリーズ講座も開催されます。  
受講される方はお忘れなく。

#### 講座11 藤村久和さんと学ぶ～北海道開拓とアイヌの人々

11/10(木) 12/8(木) 10:30～12:00 花川北コミセン

#### 講座12 知られざる北の国境

11/7(月) 11/21(月) 10:30～12:00 花川北コミセン

### 11月開催の連携講座

1 【子育て】心育てのわらべうたあそび					
内容	子どもたちの遊びの中から生まれたわらべうたは、物のない時代に人の心と心をつなぐ、大切な遊びでした。社会性・言語・音楽・運動面と多彩な役割を果たします。子育て中のあわただしい生活から離れて、親子で楽しいひとときを過ごしましょう！ 絵本や紙芝居の読み聞かせもあります				
開催日	11/2(水)			時間	9:00～12:00
会場	りんくる			申込期間	申込不要
申込み/ 問合せ	石狩市わらべうた研究会 (北海道音楽の会会員) 岩本さん			参加費	無料
				対象・定員	
電話	011-764-1453	FAX	011-764-1453	Eメール	

<b>2 トークイベント@さっぽろ「ウミベオロジー / 石狩海辺学」</b>					
内容	砂とともにたくましく生きる植物、謎の生物の漂着、海に浮かぶ屋気楼(しんきろう)。知っているようで知らない石狩の海辺の姿を、石狩と小樽の学芸員3人が紹介します。				
開催日	11/3(木・祝)	時間	16:30 ~ 18:00		
会場	紀伊國屋書店札幌本店1階インナーガーデン (札幌市中央区北5西5)	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	いしかり砂丘の風資料館	参加費	無料		
		対象・定員	(座席数 80席)		
電話	62-3711	FAX	62-3711	Eメール	bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>3 みーやんの浜梨かふえ企画「フライパンで簡単 野菜色の石狩パエリア」</b>					
内容	サフランを使わずに、野菜色のパエリアを作ります。				
開催日	11/5(土)	時間	10:00 ~ 13:00		
会場	JAいしかり地場市場 とれのさと(樽川120番地3)	申込期間	~ 11/4(金) 講座名、氏名、連絡先番号を記載した紙をFAX または店舗に持参		
申込み/ 問合せ	みーやんの浜梨かふえ	参加費	900円 持ち物:エプロン、タオル(2枚)、頭に巻くもの		
		対象・定員	10人		
電話	73-4500	FAX	73-4502	Eメール	bambic@topaz.plala.or.jp
<b>4 【子育て】パパと一緒にカプラで遊ぼう！</b>					
内容	親子で、魔法の板カプラを使って遊んだ後は、作品と一緒に記念撮影。何を作るかはアイデア次第！				
開催日	11/6(日)	時間	10:00 ~		
会場	えるむの森保育園(花川東93-5)	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	地域子育て支援センター「えるむ」	参加費	無料		
		対象・定員			
電話	71-2013	FAX		Eメール	
<b>5 水上安全法講習会</b>					
内容	水難事故防止、救助法、監視の方法等を学びます。				
開催日	11/6(日)	時間	10:00 ~ 12:00		
会場	市民プール	申込期間	前日までに申し込み(電話可)		
申込み/ 問合せ	市民プール	参加費	550円(入館料として) 持ち物:水着、キャップ、タオル		
		対象・定員	高校生以上		
電話	74-6611	FAX		Eメール	
<b>6 【子育て】歯のブラッシングチェック</b>					
内容	磨き残しチェック液を使って、歯のチェックをします。				
開催日	11/8(火)	時間	11:00 ~		
会場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	子育て広場「りとるきっず」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり)	参加費	10円(チェック液代として) 持ち物:歯ブラシ、スタイ(よだれかけ)		
		対象・定員			
電話	76-6688(月~土 祝除)10~16時	FAX		Eメール	
<b>7 コミュニティ活性化事業 連続3講座「第2弾 地域の魅力を体感・地域で開店した人の話を聞こう」</b>					
内容	旬の食材を使った料理教室も行います。 【講師】木村 光江 氏(浜梨かふえ)、新津 賢二 氏(アウトドアカフェ 野菜工房)				
開催日	11/8(火)	時間	15:00 ~		
会場	JAいしかり地場市場 とれのさと(樽川120番地3)	申込期間	電話で要申込		
申込み/ 問合せ	地域食堂きずな	参加費	300円(材料費)		
		対象・定員	30人(先着順)		
電話	77-6393	FAX		Eメール	

<b>8 ウオー9(ク)の日イベント「寒さに負けずに歩こう！」</b>				
内 容	りんくる～サンビレッジいしかり～スポーツ広場を回る約6kmのコースを歩く。 雨天中止			
開催日	11/9(水)	時 間	10:00～11:30	
会 場	集合:りんくる	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:飲み物 希望者にはウォーキングポールを無料で貸出	
		対象・定員		
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp				
<b>9 包丁とぎ講座</b>				
内 容	家庭で切れなくなった包丁を自分で研ぎ、リサイクルしましょう。			
開催日	11/10(木)・11(金)・12(土)	時 間	9:30～11:00	
会 場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	11/1(火)9:00～ 電話で申し込み	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ 月曜・祝日休館	参加費	500円 持ち物:包丁(3丁まで)、タオル	
		対象・定員	各日5人(先着順)	
電 話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール
recycle@city.ishikari.hokkaido.jp				
<b>10 ふまねっと運動教室</b>				
内 容	50cm四方のマス目でできた網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり歩く運動です。 歩くためのステップは、たくさん用意されており、脳の活性化や健康づくりの効果が期待できます。			
開催日	11/10(木)	時 間	10:30～12:00	
会 場	花川北コミセン	申込期間	～11/9(水)、当日でも可 氏名、住所、電話番号をFAXで連絡	
申込み/ 問合せ	ふまねっとはまなす 永山さん	参加費	300円 持ち物:底の平らな靴	
		対象・定員	15人(先着順)	
電 話	74-7160	FAX	74-7160	Eメール
<b>11 【子育て】指あみでマフラーを作ろう！</b>				
内 容	ゆびあみを体験します。			
開催日	11/10(木)	時 間	10:30～1時間程度	
会 場	こども未来館「あいぼーと」	申込期間	要予約	
申込み/ 問合せ	子育て広場「りとるきっず」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり)	参加費	300円程度	
		対象・定員	5人	
電 話	76-6688(月～土 (祝除)10～16時)	FAX		Eメール
<b>12 カローリング教室in浜益</b>				
内 容	子どもから大人までカーリングを室内でも楽しめるよう改良した、スリリングかつ奥深いニュースポーツです。 【講師】石狩市体育指導委員協議会			
開催日	11/10(木)	時 間	18:30～20:30	
会 場	浜益スポーツセンター	申込期間	～11/8(火)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:上靴、運動しやすい服装	
		対象・定員	小学生以上の市民30人(申込多数時抽選)	
電 話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp				
<b>13 布ぞうり作り講座</b>				
内 容	布ぞうりを作ります。			
開催日	11/11(金)・12(土)	時 間	9:30～12:00	
会 場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	11/1(火)9:00～ 電話で申し込み	
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ 月曜・祝日休館	参加費	300円 持ち物:古着(浴衣・バスタオルなど) 古着がなくても参加可	
		対象・定員	各日5人(先着順)	
電 話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール
recycle@city.ishikari.hokkaido.jp				

<b>14 愛犬ウエア作り講座</b>					
内容	愛犬ウエアを作ります。愛犬の首回り・胴の長さ・胴回りを測ってきてください。				
開催日	11/11(金)・12(土)	時間	9:30～12:00		
会場	石狩市リサイクルプラザ	申込期間	11/1(火)9:00～ 電話で申し込み		
申込み/ 問合せ	リサイクルプラザ 月曜・祝日休館	参加費	500円 持ち物:古着(トレーナー、Tシャツなど) 古着がなくても参加可		
		対象・定員	各日5人(先着順)		
電話	64-3196	FAX	64-3195	Eメール	recycle@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>15 水中エアロ体験会</b>					
内容	音楽に合わせてステップを組み合わせる水中エアロピクスです。				
開催日	11/12(土)・19(土)・26(土)	時間	10:30～11:30		
会場	市民プール	申込期間	前日までに申し込み(電話可)		
申込み/ 問合せ	市民プール	参加費	無料		
		対象・定員	各日20人 初めての方に限る		
電話	74-6611	FAX		Eメール	
<b>16 連続講座 石狩大学博物館</b>					
内容	石狩の自然や歴史に関する最新の研究成果やトピックを学芸員がお話します。 1回だけの受講も可 石狩歴史学/石狩本町市街の誕生 (いしかり砂丘の風資料館学芸員 工藤 義衛 氏) 石狩動植物学/石狩浜のハマナスは減っているか?(石狩浜海浜植物保護センター技師 内藤 華子 氏) 石狩地球科学/海岸林の水たまりの謎 (いしかり砂丘の風資料館学芸員 志賀 健司 氏)				
開催日	11/12(土) 11/19(土) 12/10(土)	時間	13:00～15:00		
会場	市民図書館	申込期間	各回の前日までに電話で申し込み		
申込み/ 問合せ	いしかり砂丘の風資料館	参加費	無料		
		対象・定員	各回40人(先着順)		
電話	62-3711	FAX	62-3711	Eメール	bunkazaih@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>17 手打ちそば講習会</b>					
内容	使用するそば粉は道内産の新そばで、打ったそばは持ち帰りできます。昼食としてそばの試食も行います。				
開催日	11/13(日)	時間	午前の部9:30～、午後の部12:00～		
会場	市公民館	申込期間	11/1(火)～11(金)		
申込み/ 問合せ	いしかり手打ちそば同好会 小林さん	参加費	1,500円(材料費込み) 持ち物:バンダナなど髪を覆うもの、エプロン、手ぬぐい、そば持ち帰り用の容器		
		対象・定員	各回10人(先着順)		
電話	64-0117	FAX		Eメール	
<b>18 座禅の腹式呼吸による健康法</b>					
内容	座禅の指導、腹式呼吸の体験と実践、座禅の目的(雑念と三昧(ざんまい))について。				
開催日	11/13(日) 毎月第2日曜	時間	10:00～11:30		
会場	りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	座禅サークル 田中さん	参加費	1回100円		
		対象・定員			
電話	72-4839	FAX	72-4839	Eメール	
<b>19 【子育て】離乳食教室</b>					
内容	保育士による遊びの紹介、栄養士による離乳食の進め方の話、試食など 託児希望者は申込時に応相談				
開催日	11/14(月)	時間	13:30～15:00		
会場	りんくる	申込期間	～11/10(木)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料 持ち物:バスタオル・ミルク・おむつなど普段の外出時の持ち物、母子健康手帳、子ども用スプーン		
		対象・定員	5～7カ月のお子さんと保護者20組(先着順)		
電話	72-3124	FAX		Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

<b>20 ウオー9(ク)の日イベント「美姿勢ウオーキング講習会」</b>				
内容	正しい姿勢を保つためのストレッチ、筋トレ、冬道の転倒予防 【講師】インストラクター 杉本 季依美 氏			
開催日	11/19(土)	時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	～11/15(火)	
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物:飲み物	
		対象・定員	30人(先着順)	
電話	72-6123	FAX	75-2270	Eメール
sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp				
<b>21 みーやんの浜梨かふえ企画「きむら果樹園産リンゴのデザートピザ」</b>				
内容	石狩産の小麦とリンゴを使って、ピザを作ります。			
開催日	11/19(土)	時間	10:00～12:30	
会場	JAlいしかり地場市場 とれのさと(樽川120番地3)	申込期間	～11/18(金) 講座名、氏名、連絡先番号を記載した紙をFAX または店舗に持参	
申込み/ 問合せ	みーやんの浜梨かふえ	参加費	800円(フルーツ茶付き) 持ち物:エプロン、タオル(2枚)、頭に巻くもの	
		対象・定員	10人	
電話	73-4500	FAX	73-4502	Eメール
bambic@topaz.plala.or.jp				
<b>22 【子育て】イクメンプロジェクト第4弾「パパとからだを使って遊ぼう！」</b>				
内容	パパならではのダイナミックな遊びの中で親子のスキンシップを深めます。			
開催日	11/19(土)	時間	11:00～11:30	
会場	こども未来館「あいぽーと」	申込期間	要申込	
申込み/ 問合せ	子育て広場「りとりるきっず」 (NPO法人こども・コムステーション・いしかり)	参加費	無料 動きやすい服装・運動靴で	
		対象・定員	2・3歳のお子さんと父親10組	
電話	76-6688(月～土 (祝除く)10～16時)	FAX		Eメール
<b>23 定期普通救命講習会</b>				
内容	毎月第3日曜日に実施している、心肺蘇生(そせい)法や異物除去、訓練用AEDを用いた講習会です。 受講者には「普通救命講習修了証」をお渡しします。			
開催日	11/20(日)	時間	9:00～12:00	
会場	石狩消防署(花川北1-1)	申込期間	事前に電話申込 当日受付不可	
申込み/ 問合せ	石狩消防署警備課	参加費	無料 持ち物:筆記用具	
		対象・定員	中学生以上の市民または市内勤務者	
電話	74-7024	FAX	74-9814	Eメール
<b>24 道産豚バラ肉でベーコンをつくってみよう</b>				
内容	仕込み 燻煙 【講師】長 良幸 氏(1.5ファーム/厚田区古潭)			
開催日	11/20(日) 11/27(日)	時間	9:30～	
会場	花川南コミセン	申込期間	～11/13(日)	
申込み/ 問合せ	石狩市民講座「萌木」 笠原さん	参加費	1,500円 豚肉代は別途必要	
		対象・定員	20人	
電話	73-6862	FAX	73-6862	Eメール
<b>25 個人向けパソコン基礎講座</b>				
内容	ワードでチラシをつくらう!			
開催日	11/24(木)・25(木)	時間	15:00～17:00	
会場	市民活動情報センター「ぼぼら と」	申込期間	要申込	
申込み/ 問合せ	市民活動情報センター「ぼぼら と」 (花川北コミセン内)	参加費	各日1,000円 持ち物:パソコン(無い方は要相談)	
		対象・定員	5人(先着順)	
電話	77-7070	FAX	77-7071	Eメール

<b>26</b>	<b>【子育て】お父さん応援プロジェクト</b>			
内容	父親の子育てを支援する人材を養成する講座です。 12月にも連続講座あり 父親支援研修会 父親支援ファシリテーター養成講座			
開催日	11/25(金) 11/26(土)	時間	14:00～ 9:00～	
会場	りんくる	申込期間	～11/14(月)	
申込み/ 問合せ	子育て支援課	参加費	無料	
		対象・定員	20人	
電話	72-3631	FAX		Eメール k-shien@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>27</b>	<b>子育て応援電話傾聴ボランティア養成講座</b>			
内容	子育て中の方が悩みや愚痴など何でも話せる匿名の電話「ママパライン」の受け手ボランティアを養成します。			
開催日	11/26(土)・27(日)	時間	9:30～17:00 27日は16:00まで	
会場	りんくる	申込期間	要申込(定員になり次第締切)	
申込み/ 問合せ	NPO法人こども・コムステーション・いしかり	参加費	1,000円	
		対象・定員	20人(先着順)	
電話	64-5640	FAX		Eメール
<b>28</b>	<b>石狩産の稲穂でお正月かざり</b>			
内容	【講師】農業女性グループ「サークルスタディ」			
開催日	11/26(土)	時間	10:00～12:00	
会場	花川北コミセン	申込期間	要申込	
申込み/ 問合せ	NPO法人ひとまちつなぎ石狩	参加費	1,800円	
		対象・定員	12人(先着順)	
電話	60-2722	FAX		Eメール
<b>29</b>	<b>赤十字救急法講習会</b>			
内容	家庭などで突発的なけがや事故が起きた際、人命を救うための心肺蘇生(そせい)法、AEDの使用方法などについて、正しい知識や技術を学びます。			
開催日	11/26(土)	時間	13:00～17:00	
会場	りんくる	申込期間	～11/11(金)	
申込み/ 問合せ	日本赤十字石狩市地区(市社会福祉協議会内)	参加費	無料(石狩市民でない方は1,500円)	
		対象・定員	15歳以上の市民10人(申込多数時抽選)	
電話	72-8184	FAX		Eメール
<b>30</b>	<b>【子育て】両親教室</b>			
内容	出産・育児の話、赤ちゃんをお風呂に入れる練習、お父さんの妊婦疑似体験など			
開催日	11/27(日)	時間	10:00～12:00	
会場	りんくる	申込期間	～11/22(火)	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	無料 持ち物:母子健康手帳、バスタオル、タオル、ガーゼハンカチ	
		対象・定員	妊婦さんとご主人20組	
電話	72-3124	FAX		Eメール hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>31</b>	<b>お口の健康教室</b>			
内容	正しい口腔ケア方法、歯ぐきからの出血の有無を調べるテスト、歯垢染め出しなど 個別指導の希望者は申込時に応相談			
開催日	11/28(月)	時間	10:00～10:45	
会場	りんくる	申込期間	～11/21(月)	
申込み/ 問合せ	地域包括支援センター	参加費	無料 持ち物:普段お使いの歯ブラシ	
		対象・定員	65歳以上の市民12人(先着順)	
電話	72-7017	FAX		Eメール c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp

<b>32</b>	<b>【子育て】調理講習「肉まん」</b>			
内容	ほかほかの肉まんを食べて体も温まろう！			
開催日	11/29(火)	時間	10:00～	
会場	花川北コミセン	申込期間	11/1(火)～	
申込み/ 問合せ	地域子育て支援センター「えるむ」	参加費	500円	
		対象・定員	就学前のお子さんと保護者15組	
電話	71-2013	FAX		Eメール
<b>33</b>	<b>高血圧予防教室</b>			
内容	講話、減塩料理の調理実習、血圧測定など、薄味でもおいしく食べるコツを学びます。			
開催日	11/29(火)	時間	10:00～13:00	
会場	花川南コミセン	申込期間	～11/22(火)	
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	300円 持ち物:エプロン、三角巾、布巾、箸、筆記用具	
		対象・定員	64歳以下の市民20人(先着順)	
電話	72-6124	FAX		Eメール
				hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
<b>34</b>	<b>介護予防サポーター養成講座</b>			
内容	高齢期をいきいき元気に過ごすために必要な「介護予防」について、講義や実技を通して知識を深め、「地域の集い」などでお手伝いして下さる方(介護予防サポーター)を養成します。			
開催日	11/30(水)	時間	13:00～15:30	
会場	りんくる	申込期間	～11/25(金)	
申込み/ 問合せ	地域包括支援センター	参加費	無料	
		対象・定員	地域で介護予防に関する活動をしたいと考えている方20人	
電話	72-7017	FAX		Eメール
				c-houkatsu@city.ishikari.hokkaido.jp

体育協会「スポレク出前体育講座」も市民カレッジの対象講座です。

体育協会では、講師を派遣して、市民の皆さんの健康体力づくりや交流を深めるお手伝いをしています。

対象 市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上で構成された団体  
日時 原則月曜～金曜の10時～17時 祝日除く。1回の指導時間は2時間以内  
内容 スポーツ・レクリエーション、体育実技、アウトドア、フィットネスなど  
費用 1時間千円 会場使用料など、講座開催に必要な費用は利用者負担  
申込方法 所定の申込書を希望日の20日前まで提出(ファクス・Eメール可)  
申込・問合せ (財)石狩市体育協会 電64・1220 FAX64・1222 メールi-sports@crocus.ocn.ne.jp

## 12月以降開催の連携講座

<b>1</b>	<b>やさしい筋力トレーニング教室</b>			
内容	自重トレーニング・器具等を使ったトレーニング(ダンベル、チューブ等)・専門講師によるエアロビクス・ウォーキング・ピラティスなど			
開催日	12/1(木)～1/30(月)の毎週月・木曜 全15回、祝日と年末年始は休み	時間	13:00～15:00	
会場	B & G海洋センター	申込期間	～11/25(金) 電話申込後、参加申込書兼誓約書を提出 開催期間中随時受付	
申込み/ 問合せ	財団法人 石狩市体育協会	参加費	2,000円	
		対象・定員	原則、60歳以上の市民50人	
電話	64-1220	FAX	64-1222	Eメール
				i-sports@crocus.ocn.ne.jp
<b>2</b>	<b>【子育て】親子スイミング</b>			
内容	お子様とスキンシップを図り、お子様の心身の発達を手助けします。			
開催日	12/3(土)～1/28(土)の毎週土曜(全7回)	時間	9:45～10:30	
会場	市民プール	申込期間	11/1(火)～26(土)に費用・印鑑を持参し申込み	
申込み/ 問合せ	市民プール	参加費	5,600円	
		対象・定員	6カ月～3歳未満のお子さんと保護者15組(先着順) 最少開講人数5組	
電話	74-6611	FAX		Eメール

<b>3</b>	<b>大人の水泳教室</b>			
内容	アクアセラピー(毎週月曜、全6回) 平泳ぎコース(毎週水曜、全6回) バタフライコース(毎週金曜、全6回) 大人初心者コース(毎週土曜、全7回) ナイト初心者コース(毎週月曜、全6回) ナイト水中運動コース(毎週木曜、全7回)			
開催日	12・1月	時間	9:45～10:30 12:30～13:30 19:30～20:30	
会場	市民プール	申込期間	11/1(火)～26(土)に費用・印鑑を持参し申込み	
申込み/ 問合せ	市民プール	参加費	4,200円 5,600円 4,800円	
		対象・定員	10人(先着順) 最少開講人数5人	
電話	74-6611	FAX	Eメール	
<b>4</b>	<b>NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「5日間コース」</b>			
内容	昼食・送迎バス・リフト・講習・保険・ジュニア検定・SAJ3・4級検定			
開催日	12/25(日)～29(木) 1/4(水)～8(日) 1/9(月・祝)～13(金) 3/24(土)～28(水)	時間	講習時間9:20～14:20	
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/4(金)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局	参加費	高校生以上29,250円(小中学生25,000円)	
		対象・定員		
電話	090-9084-3941 (10～16時)	FAX	Eメール	
<b>5</b>	<b>NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「一般男女コース」</b>			
内容	バス代・講習料を含む			
開催日	1/20(金)～3/2(金)の火曜・金曜(週2回)または 火曜か金曜(週1回)コース	時間	講習時間9:20～14:20	
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/4(金)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局	参加費	週1回コース(全7回)26,950円 週2回コース(全13回)48,550円	
		対象・定員		
電話	090-9084-3941 (10～16時)	FAX	Eメール	
<b>6</b>	<b>NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「土日コース」</b>			
内容	送迎バス有り(別途)、昼食は各自お願いします。リフト・講習・保険料			
開催日	1/21(土)～3/17(土)の土曜・日曜(全16回)	時間	講習時間9:20～14:20	
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/4(金)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局	参加費	高校生以上57,750円(小中学生46,750円)	
		対象・定員		
電話	090-9084-3941 (10～16時)	FAX	Eメール	
<b>7</b>	<b>NPO法人石狩スポーツクラブ・石狩スキースクール「シーズン会員」</b>			
内容	上記5日間コース、土日コースと同じ(全36回)			
開催日	12/25(日)～29(木)、1/4(水)～8(日)、1/9 (月・祝)～13(金)、1/21(土)～3/17(土)の土 曜・日曜、3/24(土)～28(水)	時間	講習時間9:20～14:20	
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～11/4(金)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ 石狩スキースクール事務局	参加費	高校生以上78,300円(小中学生67,300円)	
		対象・定員		
電話	090-9084-3941 (10～16時)	FAX	Eメール	

「まちづくり出前講座」も市民カレッジの対象講座です。

市のまちづくりや、制度の内容など、いろいろなテーマについて市職員を講師として派遣し、皆さんの学習をお手伝いします。メニュー表は市内公共施設や市HPから入手できます。

申込み方法は、10人以上のグループで、メニュー、開催日時、会場を決め希望日の3週間前までにお申込みください。(年末年始を除く毎日10時～21時まで開催できます)

問合せ: 社会教育課 72 - 3173