

## 健康教室・スポーツ教室

年間を通した(5月～12月または3月まで)受講者を募集します。

**申込方法** 4月5日(木)～11日(水)までに各体育館に直接申し込みください。

- その他**
- 途中でやめられる場合、受講料は一切お返しできません。
  - 対象年齢は、平成24年4月1日現在の満年齢です。
  - 定員を超えた場合は、抽選を行います。
  - 受講料の他に保険料が別途かかります(任意)。
  - 詳細は、折り込みチラシをご覧ください。

**詳細** 市民体育館 ☎384-5001

### 個別指導でトレーニング

体力測定の結果を元に、目的や体力レベルに合わせてトレーニングメニューを作成します。ストレッチ・トレーニング機器の使い方・各種運動のポイントや効果など、丁寧に指導しますので、初心者の方でも安心です。

**会場** 市民体育館・大麻体育館トレーニング室  
**料金** 3,000円

**申込方法** 市民体育館で随時受付。事前予約が必要。電話申込可。

**申込先・詳細** 市民体育館 ☎384-5001

開催会場  
について

- 市体** 市民体育館
- 大麻** 大麻体育館
- 青年** 青年センター
- 東** 東野幌体育館
- 全** 市内各体育館でそれぞれ開催

### 年齢や性別限定の特別プログラム!



- 高齢者ふれあい健康教室**(65歳以上が対象) **全**
- エンジョイスports教室**(18歳以上の女性のみ) **市体**
- ジュニアSports教室**(小学1～2年生が対象) **市体**
- ジュニアチアダンス教室**(小学生が対象) **市体**
- おやしエクササイズ教室**(18歳以上の男性のみ) **青年**
- 小学生水泳教室**(身長115cm以上の小学生が対象) **青年**



### スポーツが苦手な方におすすめします。

- ステップエクササイズ教室**(音楽に合わせてステップ台を昇り降り!) **大麻**
- さよならメタボ教室**(骨盤体操や簡単な筋力トレーニング) **大麻**
- 水中ウォーキング教室**(水の特性を活かした全身運動) **青年**
- 背骨コンディショニング教室**(からだの不調を改善しよう!) **東**



### からだを動かしながら気分もリラックス。

- ヨガ教室**(ストレス解消にぴったり!) **大麻**
- ピラティス教室**(しなやかなボディラインをめざして) **市体** **大麻**
- フラダンス教室**(音楽と一緒に身体を動かす心地良さ) **青年**



### 毎日が忙しい人ほどいい汗かがナイト!



- エクササイズナイト**(ストレッチやエアロビクスで気分も爽快に!) **東**
- ナイトピラティス教室**(身体のゆがみを調整するひととき) **大麻**
- ナイトヨガ教室**(バランス・柔軟性を高めます) **市体** **青年**
- ナイトボクササイズ教室**(脂肪を燃焼し、シェイプアップ効果も) **大麻**



### スポーツ 安全保険

(財)スポーツ安全協会では、活動中のほか、往復途中を含めた傷害事故および賠償責任を負う事故を補償するため、スポーツ安全保険の加入を受け付けます。

**対象** スポーツ・文化・ボランティア・地域活動・指導などを行う5人以上のアマチュアの団体。

**保険期間** 4月1日午前0時～平成25年3月31日午後12時(4月1日以降の申し込みは、掛け金を振り込んだ日の翌日午前0時から有効)。

**申込方法** 申込用紙は(財)スポーツ安全協会北海道支部、生涯学習課スポーツ振興係、市民体育館、大麻体育館、青年センター、東野幌体育館、北洋銀行市内各支店にて配布。掛け金は北洋銀行市内各支店で振り込んでください(申込用紙も持参のこと)。

**詳細** (財)スポーツ安全協会北海道支部(☎820-1709)

**HP** <http://www.sportsanzan.org/>  
生涯学習課スポーツ振興係 ☎381-1061

### 新商品 ブリヂストンの低燃費タイヤ ECOPIA ～シリーズ続々登場

あたらしいエコピアのタイヤは、すこ〜く低燃費!!すこ〜く運転がラク!!  
まずは、見に来て下さい。

春の感謝祭開催♪  
4/6(金)～10(火)  
期間中はさらにお得!

JoyFitがお得

- タイヤ預かり 軽・普通車 ¥6,250円  
4x4・RV ¥7,350円
- タイヤはき替え 「広報えべつ見た!」で  
20%OFF

### 春の 車検 早期予約が お得!

※詳しくは当店まで 4月～5月に予定の方  
「広報えべつ見た!」で  
3,000円割引クーポン進呈!

### ホクシンググループ

ロータスクラブ加盟店  
北海道運輸局長指定工場  
株式会社北進自動車工業

TEL.011-383-4325

北進自動車 検索



# 新しいこと始めてみませんか？

## 公民館教室

- 対象** 市内在住の初心者の方1人1教室(追加募集の場合は、重複受講も可)。
- 料金** 料金のほかに、教材としてプリントを作成するときは印刷代の実費がかかります。
- 申込方法** 4月13日(金)～15日(日)9:30～17:00の間に直接各公民館へ申し込みください。定員を超えた場合は事前に連絡し、4月21日(土)に公開抽選を実施。定員に満たない教室は4月22日(日)から追加募集(先着順)を行います。
- 詳細** 各公民館。

中央公民館 3条5丁目11 ☎382-2376	教室名	曜日・時間	料金	定員
	手作りパン&お菓子作り(11回)	第2木曜日 9:30～12:30	2,000円 教材費1回1,500円	24人
	幼児学級ひばり (3歳以上の幼児と保護者が対象)	第1・3水曜日 10:00～12:00	教材費年1,200円	20組

野幌公民館 野幌町13-6 ☎382-2414	教室名	曜日・時間	料金	定員
	太極拳教室(15回分)	5～9月の水曜日(5月第3水曜日から月3回) 18:30～20:30	3,000円	30人
	幼児学級さくらんぼ (3歳以上の幼児と保護者が対象)	第2・4水曜日 10:00～12:00	教材費年1,200円	20組

大麻公民館 大麻中町26-7 ☎387-3315	教室名	曜日・時間	料金	定員
	季節のお菓子作り※1(11回)	第2金曜日 9:30～12:00	2,000円※2 教材費1回1,000円	24人
	ハーブ&アロマ教室(11回)	第3木曜日 10:00～12:00	2,000円 教材費1回1,000円	20人

※1 10月までの半年間のみ受講もできます。 ※2 半年の場合は半額となります。

## いきいきセンター さわまち

**対象** 市内在住で60歳以上の方。

**申込方法** 4月16日(月)～20日(金)までに、電話または直接申込。**抽選**

**申込先・詳細** いきいきセンターさわまち 所 大麻沢町5-6 ☎387-5111

※1 陶芸教室1・2は同じ内容になります。  
※2 各教室の開講式に集合します。

教室名	曜日・時間	料金※2	定員
陶芸教室1※1(10回)	5月18日(金)～9月21日(金) 第1・3・5金曜日 13:30～15:30	4,150円	20人
陶芸教室2※1(10回)	5月10日(木)～9月27日(木) 第2・4木曜日 13:30～15:30	4,150円	20人
ヨガ教室(10回)	5月16日(水)～9月19日(水) 第1・3・5水曜日 10:30～12:00	2,000円	30人
健康体操教室1(20回)	5月9日(水)～9月26日(水) 毎週水曜日 14:00～15:00	3,000円	30人
健康体操教室2(10回)	5月15日(火)～9月18日(火) 第1・3・5火曜日 14:00～15:00	2,000円	30人
七宝教室(10回)	5月14日(月)～9月24日(月) 第2・4月曜日 10:00～12:00	8,000円 1講目5,000円 6講目3,000円	16人
押花教室(12回)	5月8日(火)～11月13日(火) 第2・4火曜日 10:00～12:00	2,000円 他材料費	24人

この道20年の信頼と実績。経験豊富な職人による責任施工。

### 春の特別価格キャンペーン

外観・性能が格段に向上!! <b>外壁サイディング工事</b> 132㎡(40坪) アイジーガルバロックi 80万円	外壁塗り替え 面積132㎡ なんと!屋根塗装と(足場代)セットでこの価格!! (サービス) 塗装プラン 耐久性 コミコミ工事価格 ウレタン 約7～8年 44万円 シリコン 約9～10年 48万円
FB型モノクロームブリック (色/ブラウン、他全4色) 75万円	アイジーガルバロックi モード1 85万円

もちろん屋根塗装のみも承ります。

外壁サイディング・塗装のことなら何でもお問い合わせください

職人・施工・管理  
**株式会社オーテック** ☎011-398-3172 FAX.011-385-7163  
〒067-0034 江別市いずみ野19-5

認定補聴器専門店・全国補聴器販売店協会会員

札幌 江別 帯広

## さくら補聴器センター江別店

江別市幸町33-6須藤ビル1階  
☎011-383-4133

営業時間/9:30～17:30(土曜日は15:00まで)  
定休日/日曜・祝日

http://www.sakura-hochouki.com