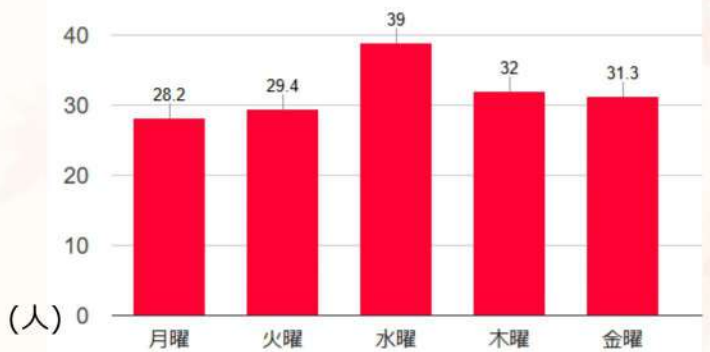


チョイソコ通信をお届けします！どうぞ、ご一読ください。

日ごろよりチョイソコをご利用いただき誠にありがとうございます。  
チョイソコていねが運行開始して、もうすぐ1年になろうとしています。  
みなさんのおかげで会員様も増え、日々多くの方にご利用いただけるよう  
になりました。本当にありがとうございます。  
寒くなり雪の便りも届く季節になってきましたが、寒さに負けずお近くの停留所か  
らチョイソコに乗ってお出かけに行きませんか？

## チョイソコていね掲示板

右の表は8月1日～10月20日  
まで2カ月間のご予約状況です。  
最近の水曜日が少し混みあっている  
ので、お出かけは月曜、火曜日が  
良いかもしれません。



ご利用者が多くなったことで、  
ご希望の予約が取りにくい事があるかもしれませんが  
チョイソコていねは**1週間前よりご予約が出来ます**ので、  
予定が決まり次第**お早めのご予約がおすすめ**です！

### 【電話予約時のワンポイント】

病院など、予定が決まっている時は、電話予約の際に「**10時までに  
病院に行きたい**」とお伝えください。

到着時刻に合わせた、乗車時間をご案内致します。

※混雑時は早い到着時間になるなど、ご希望に添えない事もございます。

電話予約は丁寧な対応で、安心してご予約出来ますが  
スマホからのインターネット予約は365日24時間受付しているので  
こちらも便利です。 **別紙【ネット予約方法】**で操作をご紹介します♪

# チョイソコトピックス

前号に引き続き、停留所の「118\_手稲まちづくりセンター」に併設の「手稲コミュニティセンター」で行われているサークル活動をご紹介します。  
天候に左右されないコミュニティセンターで体を動かしたり、趣味を見つけて健康促進しませんか。

## ふまねっと運動

歩行機能の改善と認知予防に効果の高い運動です。楽しく脳を活性化しながら足腰を鍛え健康寿命を延ばしましょう！

活動日 第1・第2水曜日  
13:30~15:00  
会費 500円/月 (月2回)

担当 よこの横野さん  
未経験者、初心者でも大丈夫♪  
初めてご参加の方、無料体験出来ます！  
(動きやすい服装でご参加ください)



## 3B体操

3B体操とはボール・ベル・ベルトなどの道具を使って体を動かす健康体操♪イスに座ったままでも気軽に取り組みます。開催日にお気軽に見学に来てください♪

活動日 毎週金曜日  
10:00~11:30  
会費 2,500円/月 (毎週)  
持物 上靴・飲み物・タオル・  
動きやすい服装

公認指導者 おざわ小澤さん



## 女声合唱団「タンネコール」

歌の好きな女性が集い声を合わせて、歌う喜びを共有してみませんか。

活動日 火曜日13:00~15:00  
会費 3,500円/月 (月3回)



## リメイクサークル

着物、帯、ネクタイ、古着を使って洋服やバック、ポーチなどに変身させます。

活動日 第1・第3 水曜日13:30~15:30  
会費 2,800円/月 (月2回)  
(月1回のとき 1,500円)

担当 かとう加藤さん

材料は洗濯し、アイロンを掛けてお持ちください。



連絡先は、手稲コミュニティセンター入口のポスターをご覧ください。

サークル活動に関するお問い合わせは、チョイソココールセンターではお答えできません。ご了承ください。

## チョイソコていね担当者のつぶやき

10月17日に初冠雪を観測した手稲区のシンボル「手稲山」の豆知識をひとつ。突然ですが10月23日は何の日だったかご存知ですか？「手稲山の日」という記念日です。小中高と学生時代を手稲区で過ごした筆者は知りませんでした。それもそのはず平成26年6月に標高1,023メートルにかけて制定されたそうです。みなさんご存知でしたか？

初冠雪翌日の手稲山→



チョイソコていねのお問合せ・ご予約は  
☎050-2018-5755 (平日8:00~16:00)

# 号外トピックス【ネット予約方法】

インターネットのご予約方法は意外と簡単です！流れは大きくは以下の3つ

①QRコードを読み込む



②パスワードを設定する  
※初回利用時のみ

③乗車予約をする

②パスワードを設定する  
※初回利用時のみ

「パスワード設定」を押し、画面の案内に従って必要事項を入力  
次の画面で表示される**利用者番号**の欄には**会員証記載の会員番号**をご入力下さい。

設定したパスワードはメモなどして忘れないようにお願いします。

③乗車予約をする

メニュー画面に戻り、左図のとおり入力し、「ログイン」を押す

「チョイソコていねの受付」を押す

うまくできない、わからないという場合は  
チョイソココールセンター  
【050-2018-5755】まで、お気軽に  
お問い合わせください。

ホームページのほか、  
手稲区役所等で  
配布している  
パンフレットでも  
操作方法を  
ご確認いただけます。



①乗車場所  
②降車場所を入力し  
③日時を選択したら、  
④「受付候補検索」を押す。

↓  
出てきた内容を確認し、受付を確定する。