

申し込み時の ①行事名(日時・曜日・コースなども) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢、性別  
 必要事項 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

Sports Club  
 サポーターズクラブ  
 Sapporo

△①シニアのためのスキーレッスン

日時 3月12日(水)、13日(木)午前10時～午後3時

対象 50歳以上の方15人

費用 1万2千円

申込 3月11日(火)までにスポーツクラブサツポロへ電話(抽選)

△②Fu'sフェスタ

内容 各種スポーツ体験会、スポーツ用品即売会

日時 3月16日(日)午前9時

※①②の会場 藤野野外スポーツ交流施設(南区藤野43)

△①レベルアップテニス

日時 左表の通り。開講は4月上旬～7月下旬(初心者コースは9月まで)

対象 18歳以上の方各12人

費用 8千900円(65歳以上7千)

■レベルアップテニス講習会

コース	曜日	開始時間	回数
初心者	月	午前9時30分	15
		午前11時10分	15
初級	火	午前9時20分	10
	水	午前9時30分	10
	土	午後5時	10
初中級	火	午前11時10分	10
		午後5時(A)	12
	水	正午	10
	木	正午	10
		午後7時(B)	12
	金	午前9時30分	10
	土	午後7時	10
中級	水	午後1時55分	10
	木	午後2時	10
	金	正午	10
中上級	金	午後1時55分	10

■運動指導教室

①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

種目	曜日	開始時間	定員
たのしくフィットネス	火	午前9時50分	各45人
	水	午後7時	
二十四式太極拳	火	午後1時	各50人
	水	午後2時10分	
ボディコンバット	火	午後7時	45人
段々貯筋術	金	午後1時	35人
ボディパンプ	木	午後7時	40人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	水	午前9時50分	45人
ダンベル&ストレッチ	水	午後1時	45人
ステップ・エクササイズ	木	午前11時	各45人
	土	午前11時	
らくらくステップ	金	午前9時50分	45人
腰痛体操(現在痛みのない方)	木	午前9時50分	40人
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	45人
ジャザサイズ	土	午後1時	45人
健美操	土	午前9時50分	50人

②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

種目	曜日	開始時間	定員
ダンベル&ストレッチ	火	午前10時30分	40人
ステップ・エクササイズ	水	午前10時30分	35人
シンプリー・ジャザサイズ	木	午前11時	30人
健美操	金	午前10時30分	40人

③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

種目	曜日	開始時間	定員
いきいき健康体操	火	午前9時50分	45人
たのしくフィットネス	火	午後1時	45人
ボクシングエクササイズ	火	午後7時	45人
健美操	水	午前9時50分	45人
シェイプアップ体操	水	午前11時	45人
ステップ・エクササイズ	水	午後7時	各45人
	金	午前11時	
らくらくステップ※	木	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	木	午後1時	50人
ヒップホップ	木	午後2時10分	45人
ボディパンプ	木	午後7時	40人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	金	午前9時50分	45人
ジャザサイズ	金	午後7時	45人
ほのぼの気功	土	午前9時50分	45人
シェイプアップサーキット	土	午前11時	40人
十二式太極拳	土	午後1時	50人

①②の申し込みは中央健康づくりセンターへ  
 ③の申し込みは西健康づくりセンターへ  
 ※印はおおむね55歳以上

北海道青少年会館  
 温水プールの休館

改修のため休館します。

期間 3月1日(土)～4月14日(月)

【詳細】北海道青少年会館(南区真駒内柏丘7) ☎(581) 1141



健康

運動指導教室

開講期間・内容 4月上旬～6月下旬。いずれも週1回1時間。全11回。右表の通り。

費用 6千600円

申込はがきを上欄必要事項と生年月日、会場名、希望曜日・時間を記入し、3月15日(土)

(必着)までに中央健康づくりセンター(16階)へ郵送。

ただし西健康づくりセンター(〒063-0841西区八軒1西1) ☎(618) 87000 実施分は同センターへ郵送。(抽選)はがき1枚に1人1教室。

【詳細】中央健康づくりセンター ☎(562) 87000

夜間エイズ検査

内容 無料の匿名検査(結果は1週間後)と相談。

日時・会場 3月18日(火)午後4時～8時。北保健センター(北区北25西6)。

申込 エイズ専用電話 ☎(756) 8120 へ事前に電話。

【詳細】地域保健課 ☎(211) 2306

骨粗しょう症検診

日時 4月1日(火)以降の火曜午後1時～2時。

会場 中央健康づくりセンター。対象 40歳以上の女性1日30人。費用 千円。

【詳細】地域保健課 ☎(211) 2306

申込往復はがきを上欄必要事項を記入して中央健康づくりセンター(16階)へ郵送。3月12日(水)～19日(水)の消印があるはがきを受け付け、順に検査日を決定して返送。1人1枚のみ有効。

【詳細】中央健康づくりセンター ☎(562) 87000

ヘルシーコミュニティ

健康づくり活動に助成金を交付します。

助成限度額 5万円。

対象 年間を通じて健康づくり活動を計画的に実施する自主活動グループ。各区10グループ程度。

申込 4月1日(火)から各保健センターで配布する申込書を4月30日(水)までに同センターへ直接。(抽選)

【詳細】地域保健課 ☎(211) 2306