


**申し込み時の  
必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢  
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)  
⑦ 返信先(往復はがきの場合)

**さとらんど**

〒007-0880 東区丘珠町584 ☎787-0223 FAX 787-0947 HP www.satoland.com

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
手づくりそば体験	さとらんど産のそば粉、小麦粉を使って二八そばを打つ	3/30までの日曜午後1時～3時	小学生以上の方各20人	1,500円	開催日の1カ月前からさとらんどへ☎。(先着)。会場はさとらんどセンター
そばうち開放デー	そば打ち道具を借りて、そばを打つ練習ができる。試食は不可	12/26(水)～28(金)午前10時～正午、午後1時～3時	自分でそばを打てる方各回25人	400円	12/13(水)からさとらんどへ☎。(先着)。そば粉は持参または会場で購入。会場はさとらんどセンター
講習会	①手作りハーブせっけん ②ブリザーブドフラワー親子でアレンジ ③ブリザーブドフラワーバレンタインアレンジ	①は1/14(祝)午前10時～正午、②は17(水)午前10時～正午、午後1時～3時、③は26(土)午前10時～正午	①は親子20組、②は親子各15組、③は30人	①は1組1,000円、②は1組2,000円、③は2,500円	12/13(水)からさとらんどへ☎。(先着)。会場はさとらんどセンター
さとのクリスマス	<p><b>内容</b> 高さ8メートルのジャンボツリーが演出する華やかな雰囲気の中、クリスマスにちなんだクイズ大会や、コンサートなどを行います。また、景品が当たる縁日風のゲームコーナーもあります</p> <p><b>日時</b> 12/15(土)、16(日)午前9時～午後4時</p> <p><b>申込・備考</b> 当日直接会場へ。会場はさとらんどセンター</p>				 <p>注目!!</p>

**健康づくりセンター**

HP www.sapporo-hpc.com

■中央健康づくりセンター 〒060-0063 中央区南3西11 ☎562-8700 FAX 562-2130 E central-school@sapporo-hpc.com

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
糖尿病のための運動教室	医師による健診などの後、運動指導、栄養指導、保健指導を行い、血糖値をコントロールする	初回健診=1/9(水)、10(木)のいずれか1日、運動=1/15～3/7の火・金曜午後2時10分～3時30分。全16回。終回健診=3/12(水)、13(木)のいずれか1日	糖尿病の治療中か、その恐れのある方で、運動を禁止されていない方20人	20,000円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、初回健診希望日を記入し、12/20(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
運動指導教室 (要確認)	<p>●有料。いずれも全11回。申し込みは12/13(水)までにはがきを送付か、直接。(抽選)。HP</p> <p>⑤⑩⑮の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)</p> <p>①たのしくフィットネス=1/8(火)開講 ②ピラティス=1/8(火)開講 二十四式太極拳=③1/8(火)開講、④9(水)開講 リラックスヨガ=⑤1/8(火)開講、⑥9(水)開講、⑦12(土)開講 ⑧シルバーエクササイズ=1/9(水)開講 ダンベル&amp;ストレッチ=⑨1/9(水)開講、⑩10(木)開講 ⑪かんたんコアトレーニング=1/10(木)開講 ⑫ダンスdeエアロ=1/10(木)開講 ステップエクササイズ=⑬1/10(木)開講、⑭12(土)開講 健美操=⑮1/10(木)開講、⑯12(土)開講 ⑰らくらくステップ=1/11(金)開講 ⑱段々貯筋術=1/11(金)開講 ⑲ボクシングエクササイズ=1/11(金)開講</p>				

■西健康づくりセンター 〒063-0841 西区八軒1西1 ☎618-8700 FAX 618-8704

行事名	内容
運動指導教室 (要確認)	<p>●有料。いずれも全11回。申し込みは12/13(水)までにはがきを送付か、直接。(抽選)。HP</p> <p>①いきいき健康体操=1/8(火)開講 ②ボクシングエクササイズ=1/8(火)開講 ストレッチヨガ=③1/8(火)開講、④10(木)開講 ⑤クラシックバレエ教室=1/9(水)開講 ⑥ピラティスコア・エクササイズ=1/9(水)開講 ⑦ジュニアヒップホップ=1/9(水)開講 ステップエクササイズ=⑧1/9(水)開講、⑨11(金)開講 ⑩二十四式太極拳=1/10(木)開講 リラックスヨガ=⑪1/10(木)開講、⑫12(土)開講 ⑬シルバーエクササイズ=1/11(金)開講 ⑭ヒップホップ=1/11(金)開講 ⑮ほのぼの気功=1/12(土)開講 ⑯シェイプアップサーキット=1/12(土)開講 ⑰十二式太極拳=1/12(土)開講</p>

**やまびこ座**

〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934 HP www.katsudokyokai.or.jp/sisetu/gekijou

行事名	内容
子ども舞台芸術体験ふれアート 子供	<p><b>内容</b> 講師の指導の下、舞台芸術を体験できます。 ①人形浄瑠璃三人遣い体験 ②舞台裏方 &amp; 和楽器体験</p> <p><b>日時</b> ①は12/24(休)、②は1/10(木)・19(土)・20(日)。 いずれも午前10時～午後3時</p> <p><b>対象</b> 小学3年～中学生各30人</p> <p><b>費用</b> 無料</p> <p><b>申込・備考</b> 12/11(火)からやまびこ座へ☎。(先着)</p>
公演 子供 (要確認)	<p>●直接会場有料</p> <p>【児童劇】①12/14(金)午後6時30分、15(土)午前10時30分、午後2時、6時30分、16(日)午前10時30分、午後2時=乱拍子「お雛子芝居 踊」(前売りあり) ②12/22(土)午前11時、午後3時、6時、23(日)午前11時、午後3時30分=北海道子ども舞台フェスティバル「7劇団の連続公演」</p> <p>【人形劇】③12/26(水)、27(木)午前11時=夢運「なかよし」ほか ④1/4(金)午後2時、5(土)午前11時、午後2時、6(日)午前11時=ばびぶ&amp;てぶくろ「お正月がいっぱい劇場」 ⑤1/8(火)午前11時、午後2時、9(水)午前11時=プランコ「貧乏神」「あっちゃんとおそぼう」</p>