

お知らせの見方 内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 料=費用 申=申込 (先着)=先着順 (抽選)=多数時抽選

☎=電話 FAX=ファクス E=Eメール CC=市コールセンター(10分) HP=ホームページ(10分)に詳しい内容を掲載しているもの

(要確認)=詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの 子供=子供向けの催し

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
さとの収穫祭	市内近郊で取れた農産物の販売、スタンプラリー、ゲームコーナーなど	9/13(土)、14(日)午前9時～午後5時30分、15(祝)午前9時～午後4時30分	—	無料	当日直接会場へ。会場はさとらんどセンターほか
講習会	①ラトウユと漬物作り②ヨッキ作り③プリザーブドフラワー	①は10/3(金)、②は8(水)、③は21(火)。いずれも午前10時～正午	①②は各16人、③は10人	①は1,800円、②は2,000円、③は5,000円	☎、直接。9/13(土)からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター
さとのカボチャフェア	カボチャのパネル展、カボチャのスタンプラリーなど	10/4(土)～13(祝)午前10時～午後3時	—	無料	当日直接会場へ。会場はさとらんどセンターほか

サンピアザ水族館 〒004-0052 厚別区厚別中央2の5 ☎890-2455 FAX 892-5565 HP www3.ocn.ne.jp/~sunpi-aq

行事名	内容
鍋の王様！ハタ大解剖	20ページの「おでかけガイド」をご覧ください

滝野すずらん丘陵公園 〒005-0862 南区滝野247 ☎592-3333 FAX 592-4061 HP www.takinopark.com

行事名	内容
催し(要確認)	9/21(日)は有料ゾーンが無料で入園できます(ただし駐車料金は掛かります)。31ページの広告もご覧ください 直接会場 有料 ①森の楽校(マイはし作り)=9/21(日)午後1時30分～3時45分

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	運動・栄養・保健指導で血糖コントロールを支援する	初回健診=10/15(水)、16(木)のいずれか1日、運動=10/21～12/12の火・金曜午後2時10分～3時30分。全16回。終回健診=12/17(水)、18(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、9/25(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。HP
運動教室(要確認)	①たのしくフィットネス=10/7(火)開講 ②ピラティス=10/7(火)開講 ③シンプルヨガ=10/7(火)開講 二十四式太極拳=④10/7(火)開講、⑤8(水)開講 ⑥シルバーエクササイズ=10/8(水)開講 ⑦ピラティスコアエクササイズ=10/8(水)開講 ⑧ストレッチヨガ=10/8(水)開講 ⑨いきいき健康体操=10/9(木)開講 ⑩ラテンエクササイズ=10/9(木)開講 ⑪ダンベル&ストレッチ=10/9(木)開講 健美操=⑫10/9(木)開講、⑬11(土)開講 ステップエクササイズ=⑭10/9(木)開講、⑮11(土)開講 ⑯らくらくステップ=10/10(金)開講 ⑰段々貯筋術=10/10(金)開講 ⑱ボクシングエクササイズ=10/10(金)開講 ⑲ソフトヨガ=10/11(土)開講	①～⑮はがきを送付かE、直接。(抽選)。HP。③①②の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)	—	—	—

■西健康づくりセンター 〒063-0841 西区八軒1西1 ☎618-8700 FAX 618-8704 E west-school@sapporo-hpc.com

行事名	内容
運動指導教室(要確認)	①ジャイロキネシス=10/5(日)開講 ②いきいき健康体操=10/7(火)開講 ピラティス=③10/7(火)開講、④8(水)開講 ストレッチヨガ=⑤10/7(火)開講、⑥9(木)開講 ⑦クラシックバレエ=10/8(水)開講 ⑧ジュニアジャズ・ヒップホップ=10/8(水)開講 ステップエクササイズ=⑨10/8(水)開講、⑩10(金)開講 ⑪フローヨガ=10/9(木)開講 二十四式太極拳=⑫10/9(木)開講、⑬11(土)開講 ⑭シルバーエクササイズ=10/10(金)開講 ⑮こどもの体育=10/10(金)開講 ⑯ヒップホップ=10/10(金)開講 ⑰ほのぼの気孔=10/11(土)開講 ⑱ステップエクササイズ&バーベル=10/11(土)開講 ⑲シンプルヨガ=10/11(土)開講

産業振興センター 〒003-0005 白石区東札幌5の1 ☎820-3033 FAX 820-3220 HP sangyo.center.sec.or.jp

行事名	内容
中小企業経営セミナー(要確認)	①創業の基本夜間=10/7(火) ②シニアの起業=10/9(木) ③事業承継夜間=10/15(水) ④女性の起業夜間=10/20(月) ⑤食の安心安全=10/23(木) ⑥本当に役立つホームページ戦略=11/6(木)・7(金) ⑦社長と経営幹部のための食品安全マネジメント入門=11/12(水) ⑧中長期経営計画=11/13(木)・14(金) ⑨職場のメンタルヘルス=11/18(火) ⑩シニアの起業体験夜間=11/21(金)