

健康づくりセンター

■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 HP www.shsf.jp/sapporo-kenkoc

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
女性のフレッシュ健診	健康診断(血液検査など)と骨粗しょう症検診の同時受診	6/21~7/12の火曜午前8時30分~正午	市内に居住か通勤する18歳~39歳の女性各日30人	2,000円	6/17(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。6/15(木)からHPでも別枠分を受け付け
お父さんのためのナイトフィットネス	働き盛りの方の体力増進と肥満予防を目的としたフィットネス	①7/16~8/27の土曜午後6時~7時、②7/21~8/25の木曜午後7時15分~8時15分。いずれも全6回	20歳以上の方各20人	3,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は6/30(木)、②は7/7(木)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンター(E central-school@shsf.jp)へ。(抽選)
運動教室 (要確認)	(要申込)有料。 いずれも全11回。申し込みは6/14(火)までにはがきを送付か、E (central-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP。③⑥⑫⑮⑯の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) ①歩く!ほぐす!強化!生活動作改善運動=7/5(火)開講 ②ピラティス=7/5(火)開講 ③ジュニアヒップホップ=7/5(火)開講 二十四式太極拳=④7/5(火)開講、⑤6(木)開講 ソフヨガ=⑥7/5(火)開講、⑦9(出)開講 ⑧シルバーエクササイズ=7/6(木)開講 ⑨やさしいピラティス=7/6(木)開講 ⑩ストレッチヨガ=7/6(木)開講 股関節症対応ボール体操=⑪7/6(木)開講、⑫7(木)開講 ⑬バランスEx&ストレッチ=7/7(木)開講 ⑭姿勢美人エクササイズ=7/7(木)開講 ⑮ボディアナチエイジング=7/7(木)開講 健美操=⑯7/7(木)開講、⑰9(出)開講 ⑱らくらくステップエクササイズ=7/8(金)開講 ⑲段々貯筋術=7/8(金)開講 ⑳ジュニアジャズヒップホップ=7/8(金)開講 ㉑打つ!蹴る!絞る!カンフーフィットネス=7/8(金)開講 ㉒ステップエクササイズ=7/9(出)開講				

■東健康づくりセンター 〒065-0010 東区北10東7 ☎742-8711 FAX 742-8711 HP www.shsf.jp/sapporo-kenkoe

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
肩のこりとり集中講座	運動で肩凝りの予防や改善を行う	7/7~8/4の木曜午後4時10分~5時20分。全5回	肩凝りの症状に悩む方20人	2,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、東センター分と記入し、6/22(木)(必着)までに中央健康づくりセンター(E central-school@shsf.jp)へ。(抽選)。問い合わせは中央健康づくりセンター ☎562-8700

■西健康づくりセンター 〒063-0841 西区八軒1西1 ☎618-8700 FAX 618-8704 HP www.shsf.jp/sapporo-kenkow

行事名	内容
運動教室 (要確認)	(要申込)有料。 いずれも全11回。申し込みは6/14(火)までにはがきを送付か、E (west-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP ①いきいき健康体操=7/5(火)開講 ②パワーストレッチ&シェイプアップヨガ=7/5(火)開講 ③こどものストレッチバレエ=7/5(火)開講 ジュニアジャズ・ヒップホップ=④7/5(火)開講、⑤6(木)開講 ピラティス=⑥7/5(火)開講、⑦6(木)開講 ⑧クラシックバレエ初級=7/6(木)開講 ⑨ステップ&骨盤エクササイズ=7/6(木)開講 ⑩フローヨガ=7/7(木)開講 こどもの体育(幼児)=⑪7/7(木)開講、⑫8(金)開講 二十四式太極拳=⑬7/7(木)開講、⑭9(出)開講 ストレッチヨガ=⑮7/7(木)開講、⑯10(日)開講 ⑰シルバーエクササイズ=7/8(金)開講 ⑱ステップエクササイズ=7/8(金)開講 ⑲フラダンス=7/8(金)開講 ⑳こどもの体育(小学生)=7/8(金)開講 ㉑ヒップホップ=7/8(金)開講 ㉒ほのぼの気功=7/9(出)開講 ㉓ステップ&バーベル=7/9(出)開講 ㉔入門ベリーダンス=7/9(出)開講 ㉕シンプルヨガ=7/9(出)開講 ㉖ジャイロキネシス=7/10(日)開講

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)	(直接会場)有料 ①チューリップの球根掘り体験=6/12(日)午前11時~午後3時(当日午前10時から整理券配布) ②ラベンダーフェスタ=7/2(土)~24(日)

やまびこ座

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

行事名	内容
公演 (子ども 要確認)	(直接会場)有料 【人形劇】①6/17(金)午前11時、18(土)、19(日)午前11時、午後2時=チーム・パース「大どろぼうホッツェンブロッツ」(前売りあり) ②6/23(木)午後6時30分=人形劇団プーク「三びきのやぎのがらがらどん」「ぼちぼちこか」(前売りあり) ③6/25(土)午前11時、午後2時、26(日)午前11時=腹笑い会「夏だ、祭りだ、腹話術!!」 ④7/2(土)午後2時、3(日)午前11時、午後2時=ひよこ「番ネズミのヤカちゃん」「牛方とやまんば」ほか ⑤7/9(土)午前11時、午後2時=プルスタ&ちちんぷい&ばべつとグース「ばけくらべ」「おー!うんこ」ほか 【児童劇】⑥6/11(土)午後2時、7時、12(日)午後2時=ドラマシアター子ども「父と暮らせば」(前売りあり) ⑦7/10(日)午後2時=劇団風の子「風の一座」(前売りあり)

広告

