

**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) ※申し込みは1人(1組)1通です

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	3/27～4/10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	3/23(金)から中央健康づくりセンターへ。(先着)。21(名)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維持や肥満予防のためのフィットネス	①4/5～5/17の木曜午後7時15分～8時15分、 ②4/6～5/18の金曜午後7時～8時、③4/7～5/19の土曜午後6時～7時。いずれも全6回	20歳以上の方各20人。女性も参加可	3,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
膝すこやか 体操教室	膝関節の痛みなどの予防・改善のためのストレッチや筋力トレーニング ①しっかりコース ②げんきコース	①は4/6～6/29の火・金曜午前10時～11時30分。全24回、②は4/12～7/26の木曜か、4/13～7/27の金曜。いずれも午後1時30分～3時。全15回	各17人	①は16,500円、②は10,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は3/23(金)、②は27(火)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
アロマ de リラクゼーション	アロマで癒やされながらストレッチを行い、身体をリフレッシュ	4/17～5/15の火曜午後6時45分～8時。全5回	20歳以上の女性15人	3,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/3(火)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
肩のコリとり 集中講座	運動で肩凝りの予防・改善を行う	4/17～6/19の火曜午後1時30分～2時40分。全10回	15人	5,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/3(火)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
お母さんのための コンディショニング教室	ストレッチポールやバランスボールで体を整える	4/25～5/23の水曜午後3時30分～4時10分か、4時40分～5時20分。いずれも全5回	18歳以上の女性各15人	2,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/10(火)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
体スッキリ! 肥満改善教室 週1春コース	生活習慣を見直し、運動機会を増やすことで肥満を予防・改善する	初回健診=4/25(木)か26(金)。運動=5/8～7/31の火曜午後2時10分～3時30分。全13回。終回健診=8/1(木)か2(金)	16人	15,300円	はがき、直接。上欄必要事項と生年月日、初回希望健診日を記入し、4/13(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
3日間集中! こども運動塾 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく習得	4/3(火)・4(水)・5(木)午前9時30分～10時30分。全3回	4歳～6歳の未就学児21人	2,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/23(金)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
こども健康塾 子ども	規則正しい生活習慣をつけるための運動	4/10～7/17の火曜午後4時30分～5時30分。全16回	肥満、肥満傾向の小学生20人	10,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、身長、体重を記入し、3/27(火)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
のびのびキッズ 体育教室 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく習得	4/11～5/30の水曜午後3時30分～4時30分か、4時40分～5時40分。いずれも全8回	4歳～6歳の未就学児各21人	5,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/29(木)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
すくすくキッズ 体操教室 子ども	運動する機会をつくり、体を動かすことの楽しさを体感する	4/12～6/7の木曜午後3時30分～4時15分か、4時30分～5時15分。いずれも全8回	3歳～5歳の未就学児各21人	5,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、3/29(木)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
運動教室 (要確認)	<p>●要料。いずれも全11回。申し込みは3/13(火)までにはがきを送付か、E(central-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP。②⑥⑫⑮⑯の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)</p> <p>①座って!健康体操=4/10(火)開講 ②ジュニアヒップホップ=4/10(火)開講 ③ピラティス=4/10(火)開講 二十四式太極拳=④4/10(火)開講、⑤11(水)開講 ソフトヨガ=⑥4/10(火)開講、⑦14(土)開講 ⑧やさしいピラティス=4/11(水)開講 ⑨シルバーエクササイズ=4/11(水)開講 ⑩ストレッチヨガ=4/11(水)開講 股関節症対応ボール体操=⑪4/11(水)開講、⑫12(木)開講 ⑬バランス体操&ストレッチ=4/12(木)開講 ⑭姿勢美人エクササイズ=4/12(木)開講 ⑮ボディアンチエイジング=4/12(木)開講 健美操=⑯4/12(木)開講、⑰14(土)開講 ⑱健脚運動=4/13(金)開講 ⑲段々貯筋術=4/13(金)開講 ⑳ジュニアジャズヒップホップ=4/13(金)開講 ㉑ステップエクササイズ=4/14(土)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 HP www.shsf.jp/sapporo-kenkow

行事名	内容
運動教室 (要確認)	<p>●要料。いずれも全11回。申し込みは3/13(火)までにはがきを送付か、E(west-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP</p> <p>ストレッチヨガ=①4/8(日)開講、②12(木)開講 ③いきいき健康体操=4/10(火)開講 ④パワーストレッチ&シェイプアップヨガ=4/10(火)開講 ⑤こどものストレッチバレエ=4/10(火)開講 ⑥リンパコンディショニング=4/10(火)開講 ジュニアジャズ・ヒップホップ=⑦4/10(火)開講、⑧11(水)開講 ⑨クラシックバレエ初級=4/11(水)開講 ⑩ピラティス=4/11(水)開講 ⑪ステップ&骨盤エクササイズ=4/11(水)開講 ⑫フローヨガ=4/12(木)開講 キッズフィットネス(幼児)=⑬4/12(木)開講、⑭13(金)開講 二十四式太極拳=⑮4/12(木)開講、⑯14(土)開講 ⑰シルバーエクササイズ=4/13(金)開講 ⑱ステップエクササイズ=4/13(金)開講 ⑲フラダンス=4/13(金)開講 ⑳こどもの体育(小学生)=4/13(金)開講 ㉑ヒップホップ=4/13(金)開講 ㉒ほのぼの気功=4/14(土)開講 ㉓ステップex&バーベル=4/14(土)開講 ㉔ZUMBA=4/14(土)開講 ㉕シンプルヨガ=4/14(土)開講</p>