

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(11頁)に詳しい内容を掲載しているもの

📍 = 直接会場 = 当日直接参加するもの 〰️ = 要申込 = 申し込みを要するもの 👦 = 子ども向けの催し

📄 = 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

お知らせ  
の  
見  
方

## 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 E central-school@shsf.jp

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	8/21~9/11の火曜、9/14(金)8時30分~12時	市内に居住か通勤する18歳~39歳の女性各日30人。2,000円	8/15(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)8/11(土)からHPでも受け付け
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	9/4~10/2の火曜18時45分~20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、8/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(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	9/5~10/3の水曜15時40分~16時20分か16時50分~17時30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、8/22(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
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・増進と肥満予防のためのフィットネス	①9/6~10/11の木曜19時15分~20時15分、②9/7~10/12の金曜19時~20時、③9/8~10/20の土曜(9/22(祝)を除く)18時~19時。いずれも全6回	20歳以上の方各20人。3,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、8/22(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
運動教室 (要確認)	<p>〰️有料。いずれも全11回。申し込みは8/31(金)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。HP。⑤⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)</p> <p>【10/5(金)開講】①健脚運動 ②段々貯筋術 ③ジュニアジャズヒップホップ ④キッズジャズヒップホップ ⑤ジュニアヒップホップ</p> <p>【10/6(土)開講】⑥健美操 ⑦ステップエクササイズ ⑧ソフトヨガ</p> <p>【10/9(火)開講】⑨座って!健康体操 ⑩二十四式太極拳 ⑪ピラティス ⑫ジュニアヒップホップ ⑬ソフトヨガ</p> <p>【10/10(水)開講】⑭シルバーエクササイズ ⑮やさしいピラティス ⑯二十四式太極拳 ⑰ストレッチヨガ ⑱股関節症対応ボール体操</p> <p>【10/11(木)開講】⑲バランス体操&amp;ストレッチ ⑳姿勢美人エクササイズ ㉑健美操 ㉒ボディアンチエイジング ㉓股関節症対応ボール体操</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 E west-school@shsf.jp

行事名	内容
運動教室 (要確認)	<p>〰️有料。いずれも全11回。申し込みは8/31(金)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。HP</p> <p>【10/5(金)開講】①シルバーエクササイズ ②ステップエクササイズ ③フラダンス ④キッズフィットネス ⑤こどもの体育 ⑥ヒップホップ</p> <p>【10/6(土)開講】⑦ほのぼの気功 ⑧ステップex&amp;バーベル ⑨二十四式太極拳 ⑩ズンバ ⑪シンプルヨガ</p> <p>【10/7(日)開講】⑫ストレッチヨガ</p> <p>【10/9(火)開講】⑬いきいき健康体操 ⑭パワーストレッチ&amp;シェイプアップヨガ ⑮こどものストレッチパレエ ⑯ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑰リンパコンディショニング</p> <p>【10/10(水)開講】⑱クラシックバレエ初級 ⑲ピラティス ⑳ジュニアジャズヒップホップ ㉑ステップ&amp;骨盤エクササイズ</p> <p>【10/11(木)開講】㉒ストレッチヨガ ㉓二十四式太極拳 ㉔キッズフィットネス ㉕フローヨガ</p>

## 産業振興センター

〒003-0005 白石区東札幌5の1 ☎820-3033 FAX 820-3220

行事名	内容
中小企業経営セミナー (要確認)	<p>〰️有料。申し込みは8/13(月)から☎820-3122、FAX。(先着)。HP。問い合わせは☎820-3122</p> <p>①ビジネスを変えるFacebook &amp; Twitter実践=10/2(火) ②実践!文章力アップ術(PC活用)=10/3(水)</p> <p>③創業支援(起業準備)=10/6(土) ④創業支援(販路・顧客開拓手法)=10/13(土)</p> <p>⑤ソーシャルビジネス起業塾=10/15(月)開講全5回 ⑥1日で分かる簿記会計=10/16(火)</p> <p>⑦今日から使える会社の経営数字=10/18(木) ⑧創業支援(資金調達)=10/20(土)</p> <p>⑨1日で描ける・磨けるPOP広告=10/23(火) ⑩創業支援(設立手続)=10/27(土)</p>

広告

