

**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 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	12/18(火)、1/8(火)、11(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	12/14(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)12/11(火)からHPでも受け付け
膝すこやか体操教室 しっかりコース	膝の痛みなどの予防・改善のためのストレッチや筋力トレーニング	1/8～3/29の火・金曜10時～11時30分。全24回	膝に不安があり運動制限のない方17人。16,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、12/20(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
からだスッキリ! 肥満改善教室	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=1/9(水)か10(木)。運動=1/15～3/8の火・金曜14時10分～15時30分。全16回。終回健診=3/13(水)か14(木)	体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方16人。17,000円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、健診希望日(初回・終回とも)を記入し、12/21(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(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、体をリフレッシュ	1/12～2/9の土曜12時45分～14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、12/21(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
肩のコリとり集中講座	肩凝りの予防や改善のための運動	①1/12～3/16の土曜16時10分～17時20分、②1/19～3/23の土曜16時～17時10分。いずれも全10回	肩凝りの症状に悩む方各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、①は12/20(木)、②は12/25(火)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。②の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
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	1/30～2/27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、1/15(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
こども運動塾 子ども	跳び箱、鉄棒などで運動の楽しさを体感 ①3日間コース ②5日間コース	①は1/4(金)～6(日)9時30分～10時30分、②は1/8(火)～12(土)8時40分～9時40分	①は4歳以上の未就学児21人、2,200円。②は小学生24人、3,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、12/21(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(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	1/16～3/6の水曜15時30分～16時30分か、16時40分～17時40分。いずれも全8回	4歳以上の未就学児各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、12/25(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(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	1/17～3/7の木曜15時30分～16時15分か、16時30分～17時15分。いずれも全8回	3歳～5歳の方各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、12/26(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)

**趣味・教養**

**札幌スタイル・パサージュ**  
札幌スタイル認証製品を持つ企業・作家による販売など。  
12月18日(火)～23日(祝)10時～19時。最終日は16時まで。  
所 大丸藤井セントラル(中央区南1西3)。  
問 ものづくり産業課☎(21)2362、HP

**市民芸術祭**  
市民美術・書道展  
12月12日(水)～16日(日)。  
所 市民ギャラリー(中央区南2東6)。

**市民劇場**  
岡本孝慈・恵里・ピアノデュオリサイタル  
12月15日(土)19時。  
所 サンプラザ(北区北24西5)。  
対 2千円。チケットは市内プレイガイドで発売中。  
問 市民芸術祭実行委員会(教育文化会館内)☎(21)5822

**旭山音楽祭合唱団参加者募集**  
7月下旬に開催される音楽祭の合唱団員を募集。  
対 1万4千円。  
申 先週市コールセンターと性別・パートを記入し、1月31日(木)まで。

**時計台まつり記念行事の  
出演者募集**

対 5団体程度。ジャンル不問。  
申 1月31日(木)までに直接。選考あり。  
申 先週時計台まつり実行委員会(中央区北1西2時計台内)☎(21)5944、HP

**市民ロビーコンサート**  
出演 新堀聡子(ピアノ)、伊藤千尋(ピアノ)。  
所 12月21日(金)12時25分～12時45分。市役所ロビー。  
問 市民文化課☎(21)2261

**大人のための自然学校**  
12月20日(木)①みそ作り 12月20日(木)②せつけん作り 1月17日(木)いずれも10時～14時。  
所 滝野自然学園。  
対 18歳以上の方各20人。  
対 3千円。  
申 はがきを上欄必要事項と性別、生年月日、送迎バス利用の有無を記入し、①は12月13日(木)、②は1月10日(木)(いずれも必着)まで。(抽選)HP

**申込先週 青少年女性活動協会**  
〒005-0862 南区滝野106 滝野自然学園内 ☎(591)8780

**北方自然教育園催し**  
昆虫飼育ハリキリ隊  
12月23日(祝)～1月20日(日)10