

**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

体育施設

※詳細は各施設へお問い合わせください

■スポーツ教室

施設名	内容
中央体育館 (中央区大通東5) ☎251-1815	要申込 有料。8/5(火)から順次開講 ①マンツーマン卓球 ②夏休み短期(フットサル、体操、テニス)
美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972	要申込 有料。7/31(木)開講 ①夏休みミニバスケットボール
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	要申込 有料。8/1(金)から順次開講 ①ズンバ ②ヨガ(ストレッチ、ビューティー) ③背骨コンディショニング ④ピラティス ⑤健康体操 ⑥小学生リズム体操 ⑦ベリーダンス(ビギナー、チャレンジ) ⑧小中学生アーチェリー体験会 ⑨フィギュア(キッズ、夏休み低・高学年、女性) ⑩マンツーマン卓球
つどーむ (東区栄町885) ☎784-2106	要申込 無料。7/30(木)開講 ①親子で古代の火おこし体験 【一般開放】有料。7/14(月)9時～17時 テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボール、 グラウンドゴルフ、フリースペース
札幌ドーム (豊平区羊ヶ丘) ☎850-1000	要申込 有料。7/23(木)開講 ①脂肪燃焼ステップ
厚別公園競技場 (厚別区上野幌3の1) ☎894-1144	要申込 有料。8/7(木)開講 ①リラクゼーションエクササイズ
麻生球場 (北区麻生町7) ☎736-1461	要申込 有料。7/28(月)から順次開講 ①夏休みテニス(低・高学年) ②テニス(低・高学年、成人、グループレッスン)
Fu's (南区藤野473) ☎591-8111	要申込 有料あり。7/28(月)から順次開講 ①レディース美エクササイズ ②からだ改善・腰痛予防 ③ボクササイズ ④ウエストシェイプ・ナイト ⑤はじめてのピラティス ⑥スポーツ無料体験 ⑦背骨コンディショニング ⑧ツリーアドベンチャー ⑨デイキャンプチャレンジ
星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877	要申込 有料。7/25(金)から順次開講 ①リンク de サッカー ②ホッケー(小学生) ③フィギュア(幼児、小学生)

施設名	内容
どうぎんカーリング スタジアム (豊平区月寒東1の9) ☎853-4572	要申込 有料。8/5(火)から順次開講 ①カーリング(一般、小学生) ②ストレッチ ③ヨガ ④ピラティス ⑤リズム運動

■水泳教室

施設名	内容
東温水プール (東区北16東16) ☎785-6812	要申込 有料。8/18(月)から順次開講。申し込みは7/22 (火)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①親子 ②少年少女 ③泳法別 ④水中歩行・ジョギング ⑤アクア ⑥フィットネス
白石温水プール (白石区平和通1南) ☎846-0004	要申込 有料。8/25(月)から順次開講。申し込みは7/22 (火)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①シニア ②泳法別 ③成人 ④アクア ⑤親子 ⑥幼児 ⑦4歳児 ⑧少年少女 ⑨ピラティス ⑩ストレッチヨガ
厚別温水プール (厚別区厚別中央2の6) ☎896-1861	要申込 有料。7/29(火)から順次開講。申し込みは7/15 (火)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①おはよう(幼児、小学生) ②成人 ③シニア ④少年少女 ⑤幼児 ⑥アクアビクス ⑦水中ウオーキング ⑧リフレッシュ体操 ⑨リンパドレックス
清田区体育館・温水プール (清田区平岡1の5) ☎882-9500	要申込 有料。8/18(月)から順次開講。申し込みは7/22 (火)までに、直接。(抽選) ①4歳 ②幼児(5歳・6歳) ③少年少女 ④成人短期(はじめての大人、クロール&背泳ぎ) ⑤成人 ⑥シニア ⑦アクア
西区体育館・温水プール (西区発寒5の8) ☎662-2149	要申込 有料。7/28(月)から順次開講。申し込みは7/13 (日)までに、直接。(抽選) ①おはよう(小学生) ②親子 ③幼児 ④少年少女 ⑤成人 ⑥シニア ⑦泳法別 ⑧アクアビクス・水中ウオーキング
手稲曙温水プール (手稲区曙2の1) ☎683-0676	要申込 有料。8/1(金)から順次開講。申し込みは①～⑤は 7/20(日)、⑥～⑩は8/3(日)までにFAX683-0682、直 接。(抽選) ①成人 ②シニア ③平泳ぎ ④バタフライ ⑤ダーツ ⑥フラダンス ⑦親子 ⑧幼児 ⑨4歳児 ⑩少年少女

健康づくりセンター

※運動に関する講座は、別途施設利用料が必要

■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	7/22～8/12の火曜 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	7/18(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。 7/15(火)からHPでも受け付け
体力測定	体力測定などを行い、個 別に運動計画を作成	7/27(日)9時～11時	18歳以上の方5人。2,500 円	7/11(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)
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	8/20～9/17の水曜 18時30分～19時 45分。全5回	20歳以上の方15人。2,880 円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入 し、8/6(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 (抽選)
ひざ腰すこやか 運動教室	膝痛や腰痛の予防・改 善のためのストレッチや 筋力トレーニング	8/21～10/9の木曜 10時～11時。全8回	膝や腰に不安のある、健康 度測定を受けた方10人。 1,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入 し、8/15(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 (抽選)。会場は豊平区体育館(豊平区月寒東2の 20)
肩のコリとり 集中講座	肩凝りの予防・改善を目 的とした運動	8/30～11/1の土曜 16時～17時10分。 全10回	肩凝りに悩む、運動に支障 のない方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、8/8(金)(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 動の楽しさを実感 ①3日間 ②5日間	①は7/29(火)～31(木) 8時40分～9時40分、 ②は8/5(火)～9(土)8 時40分～9時40分	①は4歳以上の未就学児 21人。2,240円、②は小学 生24人。3,370円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入 し、①は7/18(金)、②は24(木)(いずれも必着)までに中 央健康づくりセンターへ。(抽選)