

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

さとらんど

〒007-0880 東区丘珠町584 ☎787-0223 FAX 787-0947

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
手づくり体験	①バター ②ソーセージ ③生キャラメル ④アイスクリーム	①は4/11～11/10の平日11時、14時、土・日曜、祝・休日11時、13時、15時、②は4/18～11/7の第1・3・5土曜13時、③は5/9～10/24の土曜12時、④は5/10～10/4の日曜、祝・休日12時、14時	①は各回24人、②は小学生以上の方各日12人、③は各日12人、小学3年以下の方は保護者同伴、④は各回30人。①は350円、②は900円、③は500円、④は450円	☞、直接。参加希望日の1カ月前からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター
野菜ソムリエ講座	アスパラガスや菜の花を使った料理作り	4/16(木)10時～12時	16人。1,300円	
和菓子職人と和菓子作り	さくら餅とべこ餅作り	4/23(木)10時～12時	16人。1,300円	☞、直接。4/11(土)からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター
かしわ餅作り講座	こどもの日のお祝いにかしわ餅を作る	4/29(祝)、5/2(土)、3(祝)、4(祝)、5(祝)10時30分～12時	5歳以上の方各10組。1組3人まで。1組800円	
スプリングフェア	ステージイベントや野菜の即売	4/29(祝)～5/6(木)	無料	当日直接会場へ。会場は園内各所
栽培収穫加工体験	①野菜 ②コンニャク ③大豆 ④落花生 ⑤ソバ ⑥もち米	①は5/2(土)～9/5(土)。全10回、②は5/10(日)～10/24(土)。全4回、③は5/16(土)～10/31(土)。全6回、④は5/24(日)～10/4(日)。全6回、⑤は5/24(日)～11/1(日)。全5回、⑥は5/30(土)～11/3(祝)。全5回	①～④は各10組、⑤⑥は各20組。いずれも1組5人まで。①⑥は1組3,600円、②は1組1,000円、③は1組3,700円、④⑤は1組3,100円	往復はがきを上欄必要事項(氏名・年齢は参加者全員)を記入し、4/19(日)(消印有効)までにさとらんどへ。(抽選)。会場は体験農園
栽培収穫体験	①ジャガイモ40株 ②ジャガイモ20株 ③タマネギ100本 ④サツマイモ15本	①②は5/3(祝)～8/16(日)。全3回、③は5/9(土)～8/30(日)。全3回、④は5/23(土)～9/27(日)。全5回	①③は各40組、②は30組、④は50組。いずれも1組5人まで。①は1組2,100円、②③は1組1,100円、④は1組3,100円	
親子羊毛フェルト講座 子ども	羊のマスコット作り	4/29(祝)10時30分～12時30分	親子12組24人。1組800円	☞、直接。4/11(土)からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター

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	4/21(火)、28(火)、5/12(火)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	4/14(火)から中央健康づくりセンターへ☞。(先着)。4/11(土)からHPでも受け付け
肩のコリとり集中講座	運動で肩凝りの予防・改善を行う	4/25～6/27の土曜16時～17時。全10回	肩凝りの症状に悩みがあり、運動に支障のない方12人。5,860円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/15(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=5/7(木)、8(金)、9(土)。運動指導=5/12～7/28の火曜14時10分～15時30分。全12回。終回健診=7/29(木)、30(木)、31(金)	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。15,000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、4/17(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、身体をリフレッシュ	5/13～6/10の水曜18時30分～19時45分。全5回	20歳以上の女性15人。3,350円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/28(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
お母さんのためのフィットネス	有酸素運動と筋力トレーニング、身体のバランスを整えるフィットネス	5/13～6/24の水曜15時35分～16時25分、16時50分～17時40分。いずれも全7回	18歳以上の女性各10人。4,460円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/30(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)