

申し込み時の  
必要事項

- ①行事名(日時・曜日・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 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

ロシア語詩のついで

日時・会場 9月18日(土)午後2時～4時30分。りんゆうホール(東区北9東2)。  
定員60人。  
申込 8月11日(水)から日本ユースラシア協会札幌支部 ☎(707)9722へ電話。(先着)

【詳細】札幌姉妹都市協会(国際プラザ内) ☎(211)2105

ミヤンマーを知るセミナー

日時 8月25日(水)午後6時30分～8時30分。  
会場 国際プラザ(12階)。  
定員50人。  
申込 8月11日(水)から電話。(先着)

【申込先・詳細】国際プラザ市民交流課 ☎(211)2105

一日大学「カナダセミナー」

日時・会場 8月21日(土)午前9時30分～午後7時。北海学園大学(豊平区旭町4)。  
定員100人。  
申込 8月11日(水)から北海道カナダ協会事務局 ☎(726)2816、FAX(726)2862、Eメール canada@f2.dion.jp)へ電話かファクス、Eメール。(先着)

【詳細】国際プラザ交流事業課 ☎(211)2105

オーストラリア留学セミナー

内容情報提供、個別相談ほか。  
日時・会場 9月4日(土)午後1時30分～4時。国際プラザ

(12階)。  
定員90人。  
申込 8月11日(水)から電話。(先着)

【申込先・詳細】国際プラザ市民交流課 ☎(211)2105

姉妹都市紹介パネル展

本市の姉妹都市(アメリカ・ポートランド市、中国・瀋陽市、ロシア・ノボシビルスク市)の写真など80点を紹介します。  
期間 8月10日(火)～13日(金)。  
会場 地下街オーロラプラザ。

【詳細】札幌姉妹都市協会(国際プラザ内) ☎(211)2105

外国人のための法律相談会

日時・会場 8月27日(金)午後2時～5時。国際プラザ(12階)。  
対象 雇用、在留などの問題を抱える外国人や、国際結婚などの問題を抱える日本人など。

【詳細】国際プラザ市民交流課 ☎(211)2105



スポーツ

水泳教室

詳細は各プールで配布しているチラシをご覧ください。

■東温水プール  
所在地 東区北16東16 ☎(785)6812。

内容 成人、シルバー、少年少女。10月上旬開講。

申込期限 9月8日(水)(消印有効)。

■北海道青少年会館プール  
所在地 南区真駒内柏丘7 ☎(581)1141。

内容 女性(マスターズ、ビギナー)、シルバー、小学生。9月上旬開講。

【詳細】各プール

中央体育館スポーツ教室

内容 下表の通り。  
申込期間 内の午前9時～午後8時に電話。(抽選)

【申込先・詳細】中央体育館(中央区大通東5) ☎(251)1815

中島体育センター  
スポーツ教室

①うきうき運動体験

内容 健美操、日舞操、フラダンス、ソフトエアロビクス、太極拳を1回ずつ体験。  
日時 8月25日～9月22日の水曜午前10時～正午。全5回。

対象・費用 高校生以上30人。2千600円(65歳以上2千円)。

施設利用料が毎回別途必要。

②女性のための護身術

日時 9月14日～11月16日の火曜午後7時～8時。全10回。

対象・費用 高校生以上20人。5千100円(65歳以上4千100円)。

施設利用料が毎回別途必要。  
※①②の申込 8月11日(水)～15日(日)に電話か直接。(抽選)  
△親睦卓球大会

中央体育館スポーツ教室

種目	日時	対象・定員	受講料	申込
いきいきフラダンス	8月20日～10月22日の金曜午後2時45分～4時15分。全10回	20歳以上の初心者30人	5,100円(65歳以上4,100円)	8月11日(水)～13日(金)
ソフトエアロビクス	8月27日～10月29日の金曜午後7時～8時30分。全10回	満16歳以上の初心者20人	5,100円	
マンツーマン卓球	9月の木曜または日曜の①午後5時40分②6時45分③7時50分。1回55分	各回3人	1回2,000円	8月14日(土)～16日(月)
	9月6日～27日の月曜①午後4時40分②5時45分③6時50分。各全3回	各回1人	6,600円	
女性ダイエットボクササイズ	9月10日～11月27日の①金曜午後7時～8時30分、②土曜午後2時～3時30分。全10回	満16歳以上の初心者各16人	8,500円	8月17日(火)～19日(木)
ソフトヒップホップダンス	9月1日～11月10日の水曜午後7時～8時30分。全10回	満16歳以上の初心者20人	5,100円	
ジュニアヒップホップ&ジャズダンス	9月4日～11月27日の土曜午前10時～11時30分。全10回	小学生20人	5,100円	8月20日(金)～22日(日)
スポーツ吹矢	9月4日(土)または25日(土)午後1時～2時30分	満18歳以上(高校生不可)各20人	700円	8月20日(金)～26日(木)
俳句でウォーキング	8月26日(木)午前9時～正午	20歳以上15人(俳句経験不問)	900円	8月11日(水)～13日(金)

※受講料のほか毎回施設利用料が必要。

日時 9月26日(日)午前9時。対象 20歳以上の初級・中級者(卓球連盟主催大会の出場経験者を除く)。

定員・費用 50人。800円。  
申込 8月11日(水)から直接。(先着)

【申込先・詳細】中島体育センター(中央区中島公園内) ☎(530)5906

スポーツクラブサッポロ催し

①ナイトハイキング  
内容 真駒内～定山溪を散策。温泉入浴付き。

日時・対象 8月22日(日)午前0時～6時。小学生以上(小学生は保護者同伴)100人。

費用 2千500円。

②乗馬体験会  
日時・会場 9月11日(土)午前9時～午後2時。北星乗馬クラブ(南区白川1814)。

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)。

護者同伴)20人。費用3千円。  
③Fuss'sマウンテントレイルラン2004  
内容 山登りのマラソン大会。

日時 9月12日(日)午前9時30分～午後1時。

会場 藤野野外スポーツ交流施設(南区藤野473)。

種目 ①個人の部(7歳) ②A中学生 ③35歳の男性、④36歳～50歳の男性、⑤51歳以上の男性、⑥女子(中学生以上)。

②個人の部(2.5歳) ③小学4年～6年。④ペアの部(2.5歳) ⑤男女混合可。年齢制限なし。

費用 ①は2千円、②は千円、③は2千500円。

※①②③の申込 8月11日(水)から電話。(先着)

【申込先・詳細】スポーツクラブサ