

**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)

◀前ページからの続き

やまびこ座

〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934 HP www.katsudokyokai.or.jp/sisetu/gekijou

行事名	内容
公演 子供(要確認)	<p>【直接会場】有料</p> <p>【人形劇】①9/23祝午後2時=若州人形座竹人形文楽「越前竹人形」(前売りあり) ②9/24日午前11時、午後2時=野良犬「玉人形のエチュードII」「千匹オオカミ」 ③10/7(土)午後2時、8日午前11時、午後2時、9祝午前11時=プランコ「あっちゃんとあそぼう」「山姥と小僧さん」</p> <p>【児童劇】④9/17(日)午後2時、18祝午前11時、午後2時=どんぐりとやまねこの会「どんぐりとやまねこ」(前売りあり) 【演劇】⑤9/29(金)午後7時、30(土)午後2時、7時、10/1(日)午後2時=劇団新劇場・劇団にれ合同公演「ジブシー」(前売りあり)</p>

こぐま座

〒064-0931 中央区中島公園内 ☎512-6886 FAX 512-6886 HP www.katsudokyokai.or.jp/sisetu/gekijou

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
腹話術1日体験講座 子供(要確認)	簡単な人形を作り、腹話術に挑戦	10/14(土)午前10時~午後3時30分	小学3年~高校生 25人	500円	9/12(火)からこぐま座へ☎。(先着)
公演 子供(要確認)	<p>【直接会場】有料</p> <p>【人形劇】①9/16(土)午後2時、17(日)午前11時、午後2時、18祝午前11時=やまびこ座・こぐま座プロデュース「ヘンゼルとグレーテル」(前売りあり) ②9/23祝午後2時、24(日)午前11時、午後2時=さくちゃん「めつきらもつきらどおんどん」「ピーマンマン」「SNOW White」 ③9/30(土)、10/1(日)午前11時、午後2時=ちんぷい「へびのクリクター」ほか ④10/7(土)午前11時、午後2時=どら「パンダと狼」「金の斧・銀の斧」「蜂さんが怒った」 ⑤10/8(日)午前11時、午後2時、9祝午前11時=グ・こぶた「みーつけた」ほか</p>				

滝野すずらん丘陵公園

〒005-0862 南区滝野247 ☎592-3333 FAX 592-4061 HP www.takinopark.com

行事名	内容
催し 要確認	<p>10/8日、9祝は無料入園日(駐車場は有料)です。</p> <p>【要申込】有料。申し込みは9/11(月)から☎594-2121。(先着)</p> <p>①オートリゾート滝野「防災体験キャンプ」=9/30(土)~10/1(日)</p> <p>【直接会場】有料</p> <p>②ポニー乗馬体験=9/16~10/15の土・日曜、祝日午前10時~午後3時</p>

健康づくりセンター

HP www.sapporo-hpc.com

■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

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
あなたは大丈夫! !?メタボリック症候群	生活習慣病の予防・改善のための運動や生活習慣改善のプログラム	10月~来年3月。説明会=9/20(水)午後1時30分	40歳~69歳で、生活習慣病の恐れがある方120人	3,000円	はがきに上欄必要事項を記入し、9/16(土)(必着)までに中央健康づくりセンターへ送付。(抽選)。説明会参加後申し込み。プログラムの会場は中央および西健康づくりセンター
運動指導教室 要確認	<p>【要申込】有料。いずれも全11回。申し込みは9/13(水)までにはがきを送付か直接。(抽選)。HP。①③⑪の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)</p> <p>健美操=①10/5(木)開講、②10/7(土)開講 ダンベル&ストレッチ=③10/5(木)開講、④10/11(水)開講 ⑤ボディパンプ=10/5(木)開講 ステップエクササイズ=⑥10/5(木)開講、⑦10/7(土)開講 ⑧らくらくステップ=10/6(金)開講 ⑨段々貯筋術=10/6(金)開講 リラックスヨガ=⑩10/7(土)開講、⑪10/10(火)開講、⑫10/11(水)開講 ⑬たのしくフィットネス=10/10(火)開講 二十四式太極拳=⑭10/10(火)開講、⑮10/11(水)開講 ⑯ボディコンバット=10/10(火)開講 ⑰シルバーエクササイズ=10/11(水)開講</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

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
ヘルシー ダイエット教室	定期的な有酸素運動、調理実習、栄養講話、保健講話を組み合わせ、生活習慣の改善を図る	初回測定=10/3(火)~7(土)のいずれか1日。運動=10/11~12/6の水・金曜午後2時10分~3時30分、全16回。調理実習、終回測定各1回	30人	15,000円	はがき、直接。上欄必要事項と性別、生年月日、初回測定希望日を記入し、9/20(水)(必着)までに西健康づくりセンターへ。(抽選)。HP
運動指導教室 要確認	<p>【要申込】有料。いずれも全11回。申し込みは9/13(水)までにはがきを送付か直接。(抽選)。HP</p> <p>①らくらくステップ=10/5(木)開講 ②二十四式太極拳=10/5(木)開講 リラックスヨガ=③10/5(木)開講、④10/7(土)開講 ⑤シルバーエクササイズ=10/6(金)開講 ステップエクササイズ=⑥10/6(金)開講、⑦10/11(水)開講 ⑧ヒップホップ=10/6(金)開講 ⑨ほのぼの気功=10/7(土)開講 ⑩シェイプアップサーキット=10/7(土)開講 ⑪十二式太極拳=10/7(土)開講 ⑫いきいき健康体操=10/10(火)開講 ⑬たのしくフィットネス=10/10(火)開講 ⑭ボクシングエクササイズ=10/10(火)開講 ⑮健美操=10/11(水)開講 ⑯シェイプアップ体操=10/11(水)開講</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 HP sangyo.center.sec.or.jp

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
中小企業 特別セミナー	①ISO22000セミナー ②中長期経営計画セミナー	①は10/13(金)午前9時30分~午後4時、②は24(火)、25(水)午前9時30分~午後5時	市内中小企業の経営者・管理者など各30人	無料	産業振興センターなどで配布中の申込書を9/11(月)から持参、FAX。(先着)。HP
中小企業 経営セミナー 要確認	<p>【要申込】有料。申し込みは9/11(月)から☎、FAX。(先着)。HP</p> <p>①経営分析とキャッシュフロー入門=11/1(水)、2(木) ②Accessデータベースにチャレンジ=11/6(月)、7(火) ③Accessデータベースでブラッシュアップ=11/16(木)、17(金)</p>				