

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
女性のフレッシュ健診	骨粗しょう症検診と健康診断(血液検査など)の同時受診	10/17~11/14の火曜午前8時30分~正午	市内に居住が通動する18歳~39歳の女性各日10人	2,000円	10/13(金)午前8時45分から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。10/11(水)からHPでも別枠分を受け付け
虚弱な高齢者向け筋力トレーニング	健康診断の後、週2回の筋力トレーニングで身体機能の回復を図る	12/5~来年3/10の火・金曜か水・土曜。いずれも午前か午後。全24回。説明会は10/24(火)午後1時30分	70歳~84歳で歩行速度が遅く、定期的に運動をしていない方40人	3,000円	説明会へ参加後、申し込み。説明会の申し込みは10/21(土)までに中央健康づくりセンターへ☎。(抽選)。詳細はお問い合わせください



留学生による母国紹介

内☐台湾 10月22日(日)午後1時~3時、チエコ 28日(土)午前10時~正午。  
 所定留学生交流センター(豊平区豊平6の6)。各30人。  
 申☎、FAX。上欄必要事項を記入し、10月11日(水)から留学生交流センター(FAX(812)6157)へ。(先着)  
 詳細☎留学生交流センター(817)3615  
 平岡公園催し  
 内①秋の紅葉ツアー  
 10月28日(土)午前10時~正午。  
 内②野鳥観察ツアー  
 11月4日(土)午前10時~正午。  
 ※①②の定各20人。  
 ※①②の所10月11日(水)から平岡公園管理事務所へ☎。(先着)  
 詳細☎平岡公園(清田区平岡公園)管理事務所☎(881)7924  
 みちびくりっくンポジウム  
 内☐これからのみちづくり。  
 11月9日(木)午後3時~5時30分。  
 所定JRタワーホテル日航札幌(中央区北5西2)。50人。  
 申☎上欄必要事項と参加人数、「みち」への関心事を記入し、

市民ロビーコンサート

10月24日(火)までにCC。(22)4894、HP  
 詳細☎市コールセンター☎  
 出演熊本利絵(フルート)。  
 10月27日(金)午後0時25分。所市役所ロビー。  
 詳細☎市民文化課☎(211)2261  
 札幌定期演奏会  
 内①第492回  
 出演高関健(指揮)ほか。  
 曲目シューベルト「交響曲第9番」ほか。  
 10月20日(金)午後7時、21日(土)午後3時。  
 内②第493回  
 出演尾高忠明(指揮)ほか。  
 曲目マーラー「交響曲第5番」ほか。  
 11月10日(金)午後7時、11日(土)午後3時。  
 ※①②の所K i t a r a (13名)。  
 ※①②の費3千円~6千円、学生千500円。チケットは市内プレイガイドで発売中。  
 詳細☎札幌交響楽団☎(520)1771  
 市民芸術祭  
 内①市民合唱祭  
 10月21日(土)正午、22日(日)午前10時。  
 内②新人音楽会  
 10月24日(火)、25日(水)午後6時30分。

市民写真展

内③市民写真展  
 内わたしの札幌。  
 10月29日(日)~11月5日(日)午前10時~午後5時。最終日は午後4時まで。  
 ※①②③の所教育文化会館(14階)。(14階)。  
 市民劇場  
 内師籍50周年記念藤輝会舞踊公演  
 10月15日(日)午前11時。所教育文化会館(14階)。  
 4千500円、前売り4千円。  
 内岡本孝慈・恵里ピアノデュオリサイタル  
 10月20日(金)午後7時。所サンプラザ(北区北24西5)。  
 2千円。  
 内能楽鑑賞のひとつとき  
 10月29日(日)午後1時30分。所市民会館(中央区北1西1)。  
 千500円。  
 ※チケットは市内プレイガイドで発売中。  
 詳細☎市民芸術祭実行委員会(教育文化会館内)☎(271)5822  
 川の生きものを見てみよう  
 内魚類、底生生物調査を見学。  
 10月15日(日)午前11時~正午。所鴨々川(中央区南12西6)。  
 定30人。  
 申☎10月13日(金)午後1時までにCC。  
 詳細☎市コールセンター☎(222)4894

広告欄