

お知らせの見方 内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 料=費用 申=申込 (先着)=先着順 (抽選)=多数時抽選
 ☎=電話 FAX=ファクス E=Eメール CC=市コールセンター(10分) HP=ホームページ(10分)に詳しい内容を掲載しているもの
 (要確認)=詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの 子供=子供向けの催し

サンピアザ水族館 〒004-0052 厚別区厚別中央2の5 ☎890-2455 FAX 892-5565 HP www3.ocn.ne.jp/~sunpia-aq

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
地元でしか 食べない魚たち	ハリセンボン、ハコフグなど、特定の地域でしか食べられていない魚の生態や調理法を紹介	9/15(土)~11/4(日)午前10時~午後6時。9月は午後6時30分まで	-	900円、3歳~中学生400円	当日直接会場へ
学んで食べる お魚講座	ホタテについて楽しく学んだ後、プロによる料理を試食	9/16(日)午後3時~4時	小学生以上の方 20人	1,100円、小学生600円	当日午後2時30分からサンピアザ水族館へ直接。(先着)

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)	直接会場 有料 【人形劇】①9/17(祝)午前11時、午後2時=グ・こぶた「あらいぐまどまほうつかいのせんたくや」ほか ②9/29(土)午後1時、30(日)午前11時、午後1時30分=中吉「だんごドッコイシヨ」ほか 【児童劇】③9/14(金)午後7時、15(土)午前11時、午後2時、16(日)午前11時=ぐるーぶえるむの森「やさいあくま」 ④9/23(祝)午後2時、24(祭)午前11時、午後2時=あいくる「再演! おとぎ話はワンダフル」 ⑤10/7(日)、8(祝)午前11時=のいちご「走れ!! カメロス」ほか

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
腹話術初心者 入門講座	簡単な人形制作、腹話術の基礎を学ぶ	10/2(火)・5(金)午後6時30分~9時	18歳以上の方(高校生を除く)25人	3,500円	9/11(火)からこぐま座へ☎。(先着)
公演 子供 (要確認)	直接会場 有料 【人形劇】①9/15(土)、16(日)午前11時、午後2時、17(祝)午前11時=ブランコ「貧乏神」「あっちゃんとおぼろ」 ②9/23(祝)午後2時=オベレ「いどのおはなし」、じだい屋「田の久」 ③9/24(祭)午後2時=ジャンボ「ぞうのたまごのたまごやき」、プルスタ「ゆらゆらばしのうえて」、夢運「なかないからす」 ④9/29(土)午後2時=ぱべつとグース「ほくにもそのあいをください」、てんとう虫「きつねのおきやくさま」、KITEMI「ももたろう」 ⑤9/30(日)午後2時=カラカラ「ドーナツちゃん」とモンブラン、ジャック組「ジャックと豆の木」				

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
運動指導教室 (要確認)	要確認 有料。いずれも全11回。申し込みは9/13(木)までにはがきを送付か、直接。(抽選)。HP。⑦⑨⑩の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) ①らくらくステップ=10/5(金)開講 ②段々貯筋術=10/5(金)開講 ③ボクシングエクササイズ=10/5(金)開講 ステップエクササイズ=④10/6(土)開講、⑤11(木)開講 健美操=⑥10/6(土)開講、⑦11(木)開講 リラックスヨガ=⑧10/6(土)開講、⑨9(火)開講、⑩10(木)開講 ⑪楽しくフィットネス=10/9(火)開講 ⑫ピラティス=10/9(火)開講 二十四式太極拳=⑬10/9(火)開講、⑭10(木)開講 ⑮シルバーエクササイズ(60歳以上)=10/10(木)開講 ダンベル&ストレッチ=⑯10/10(木)開講、⑰11(木)開講 ⑱ダンスDEエアロ=10/11(木)開講 ⑲かんたんコアトレーニング=10/11(木)開講

■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
美・ヘルシー 教室	生活習慣を見直し、運動と食事で健康美を目指す。初回と終回に体脂肪率などを測定	初回測定=9/25(火)~29(土)のいずれか1日、運動=10/3~12/7の水・金 曜 午後2時10分~3時30分。 全19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、9/15(土)(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)	要確認 有料。いずれも全11回。申し込みは9/13(木)までにはがきを送付か、直接。(抽選)。HP ①シルバーエクササイズ=10/5(金)開講 ②ヒップホップ=10/5(金)開講 ステップエクササイズ=③10/5(金)開講、④10(木)開講 ⑤ほのぼの気功=10/6(土)開講 ⑥シェイプアップサーキット=10/6(土)開講 ⑦十二式太極拳=10/6(土)開講 リラックスヨガ=⑧10/6(土)開講、⑨11(木)開講 ⑩いきいき健康体操=10/9(火)開講 ⑪ボクシングエクササイズ=10/9(火)開講 ストレッチヨガ=⑫10/9(火)開講、⑬11(木)開講 ⑭クラシックバレエ=10/10(木)開講 ⑮ピラティスコア・エクササイズ=10/10(木)開講 ⑯ジュニアヒップホップ=10/10(木)開講 ⑰二十四式太極拳=10/11(木)開講				

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
中小企業経営 セミナー (要確認)	要確認 有料。申し込みは9/11(火)から☎、FAX。(先着)。HP ①本場に役立つホームページ戦略=11/6(火) ②電話応対マナーレベルアップ=11/7(水) ③情報漏えいに備えるセキュリティ(前編)=11/8(木) ④中長期経営計画=11/15(木)・16(金) ⑤PowerPointでプレゼンテーション=11/26(月)・27(火) ⑥情報漏えいに備えるセキュリティ(後編)=11/28(水)