

**お知らせの見方** 内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員 費=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(18番) HP=ホームページ(18番)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

**豊平川さけ科学館** 〒005-0017 南区真駒内公園内 ☎582-7555 FAX 582-1998 HP www.sapporo-park.or.jp/sake

行事名	内容
サケの赤ちゃんの展示	<p><b>内容</b> まだうまく泳げず、おなかに栄養の袋が付いているサケの赤ちゃんを展示しています</p> <p><b>日時</b> 2/11(祝)まで</p> <p><b>費用</b> 無料</p> <p><b>申込・備考</b> 当日直接会場へ</p>



**市民情報センター** 〒003-0005 白石区東札幌5の1 ☎820-3980 FAX 820-3995 HP www.joho-center-sapporo.jp

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
パソコン無料体験講座	①パソコンでお小遣い帳を作ろう②インターネットで確定申告書を作成してみよう	①は1/12(土)、②は22(火)。いずれも午前10時15分～午後0時45分	パソコンの基本操作ができる方。①は6人、②は年金受給者6人	無料	☎、直接。12/11(火)に市民情報センターへ。(抽選)。空きがある場合、翌日から☎、直接
IT市民塾(要確認)	<p>☎②③有料。申し込みは12/11(火)に☎、直接。(抽選)。空きがある場合、翌日から☎、直接</p> <p>①ワード活用昼間=1/8(火)開講全4回 ②エクセル活用夜間=1/8(火)開講全8回 ③パソコン基礎昼間=1/9(水)開講全7回 ④デジカメ撮影方法を学びCD写真アルバムを作ろう昼間=1/13(日)開講全3回 ⑤画像加工基礎昼間=1/19(土)・26(土) ⑥エクセル応用夜間=1/23(水)開講全4回 ⑦自分のブログを作ってみよう夜間=1/25(金)・29(火) ⑧エクセル活用昼間=1/29(火)開講全4回</p>				

**体育施設** ※詳細は各施設へお問い合わせください

■スポーツ教室

施設名	内容
中央体育館(中央区大通東5) ☎251-1815	<p>☎②③有料。1/8(火)から順次開講</p> <p>①マンツーマン卓球 ②バドミントン(中級、上級) ③レディーステニス(初級)</p>
中島体育センター(中央区中島公園内) ☎530-5906	<p>☎②③有料。1/5(土)から順次開講</p> <p>①テニス ②ピラティス ③ショートテニス(幼児、少年少女) ④バドミントン(少年少女、成人) ⑤ヨガ ⑥健美操 ⑦フォークダンス ⑧からだ改善体操 ⑨はじめてダイエツト ⑩筋力トレーニング ⑪卓球 ⑫日舞健康体操 ⑬フラダンス ⑭クラシックバレエ(幼児、少年少女、成人) ⑮フットサル(幼児、少年少女) ⑯ダンベル&amp;エアロビクス ⑰背骨コンディショニング ⑱ソフトエアロビクス ⑲ラジボール卓球 ⑳ヒップホップDEシェイプアップ ㉑キッズジム(親子、幼児、少年少女) ㉒キッズテニス(少年少女) ㉓柔道(少年少女) ㉔輪になって踊る民謡体操 ㉕バランスボール ㉖はじめてのマシン</p> <p>【歩くスキー、靴、ストックの無料貸し出し】 12/15(土)～3/15(土)午前10時～午後8時(第3月曜、12/29(土)～1/3(火)を除く)。貸し出し期間は1回につき3日間まで。身分を証明するものを持参</p>
円山総合運動場(中央区宮ヶ丘3) ☎641-3015	<p>☎②③有料。1/7(月)から順次開講</p> <p>①ヨガ ②パワーヨガ ③冬休みキッズヨガ ④骨盤体操 ⑤太極拳 ⑥ピラティス ⑦やさしいリンパストレッチ</p> <p>【円山スケート場オープン】 1/5(土)～2/11(祝)午前10時～午後7時(暖気などで中止の場合あり)。保護者の同伴がない場合、小学生は午後4時、中学生は6時30分まで。 130円、高校生80円、中学生以下・65歳以上無料。貸しスケートあり</p> <p>【円山雪合戦場オープン】 1/5(土)～2/22(金)午前9時～午後9時(暖気などで中止の場合あり)。 1コート1時間780円(午後4時～9時は1時間につき480円を追加)</p>
つどーむ(東区栄町885) ☎784-2106	<p>【一般開放】有料。12/12(水)、19(水)午前9時～午後5時。テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボール、フリースペース</p> <p>※12/13(木)は施設整備のため利用できません</p>
宮の沢屋内競技場(西区宮の沢490) ☎664-6363	<p>☎②③有料。1/29(火)、30(水)開催</p> <p>【宮の沢インドアひよこカップウィンタートーナメント】 ①女子ダブルスひよこデビュークラス ②女子ダブルスひよこクラス</p>

施設名	内容
北海道青少年会館(南区真駒内柏丘7) ☎581-1141	<p>☎②③有料。1/15(火)から順次開講</p> <p>①健美操 ②レディーステニス(初・中級、上級)</p>

■水泳教室

施設名	内容
東温水プール(東区北16東16) ☎785-6812	12/8(土)～1/1(祝)は施設整備のため休館します
白石温水プール(白石区平和通1南) ☎846-0004	12/19(水)～28(金)は施設整備定期点検のため休館します
厚別温水プール(厚別区厚別中央2の6) ☎896-1861	<p>☎②③有料。1/7(月)から順次開講。申し込みは12/15(土)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選)</p> <p>①幼児 ②少年少女 ③成人 ④シルバー ⑤親子 ⑥水中ウォーキング ⑦アクアビクス</p>
平岸プール(豊平区平岸5の14) ☎832-7529	12/8(土)～1/1(祝)は施設整備のため休館します
西区体育館・温水プール(西区発寒5の8) ☎662-2149	<p>☎②③有料。申し込みは12/20(木)から☎、直接。(先着)</p> <p>①ウォーターセーフティー講習会親子のできる救助法</p>
手稲曙温水プール(手稲区曙2の1) ☎683-0676	<p>☎②③有料。12/16(日)から順次開講。申し込みは12/15(土)までに</p> <p>①～④は往復はがきを送付か、直接、⑤は☎、直接。いずれも(抽選)</p> <p>①4歳児 ②幼児 ③親子 ④少年少女 ⑤高校生以上成人 ⑥平泳ぎ ⑦バタフライ ⑧クロール&amp;背泳ぎ ⑨フォームチェック ⑩アクアビクス ⑪水中ウォーキング ⑫心と体の健康教室 ⑬水中運動 ⑭シニア ⑮シンクロ体験教室</p>
北海道青少年会館(南区真駒内柏丘7) ☎581-1141	<p>☎②③有料。1/22(火)から順次開講。申し込みは12/11(火)から直接。(先着)</p> <p>①女性(マスターズ、ビギナー) ②シルバー ③小学生</p>