

**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(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                         | 日時        | 対象 | 費用 | 申込・備考   |
|------------|----------------------------|-----------|----|----|---------|
| サケの赤ちゃんの展示 | おなかに栄養の袋が付いているサケの赤ちゃんを観察する | 2/11(祝)まで | -  | 無料 | 当日直接会場へ |

**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オリジナル名刺作り②ワードで二つ折りシールはがき作り  | ①は1/10(土)、②は12(祝)。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各6人 | 無料 | ☎、直接。12/11(木)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) | ①ワード活用=1/14(木)開講全4回 ②パソコン基礎=1/15(木)開講全7回 ③ワード活用夜間=1/15(木)開講全8回 ④エクセル基礎夜間=1/16(金)開講全4回 ⑤Windows設定とファイル整理=1/18(日)・25(日) ⑥エクセル活用=1/28(木)開講全4回 ⑦自分のブログ=1/31(土) |  |                   |    | ☎有料。申し込みは12/11(木)に☎、直接。(抽選)。空きがある場合、翌日から☎、直接  |

**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   |
|--|--|
| <b>中央体育館</b><br>(中央区大通東5)<br>☎251-1815     | ☎有料。1/7(火)から順次開講<br>①マンツーマン卓球 ②ボクササイズ<br>③バドミントン(中級、上級) ④ビギナーテニス<br>⑤レディーステニス(初級、初中級、中級)   |
| <b>月寒体育館</b><br>(豊平区月寒東1の8)<br>☎851-1972   | ☎有料。1/15(木)から順次開講<br>①卓球(中級・中上級、中上級・上級、マンツーマン)<br>②フィギュアスケート(大人)<br>③レディースアイスホッケー ④ストレッチヨガ<br>⑤ピラティス   |
| <b>中島体育センター</b><br>(中央区中島公園内)<br>☎530-5906 | ☎有料。1/7(火)から順次開講<br>①テニス ②ピラティス<br>③ショートテニス(幼児、少年少女)<br>④バドミントン(少年少女、成人) ⑤ヨガ ⑥健美操<br>⑦フォークダンス ⑧からだ改善体操<br>⑨はじめてダイエット ⑩筋力トレーニング ⑪卓球<br>⑫日舞健康体操 ⑬フラダンス<br>⑭クラシックバレエ(幼児、少年少女、成人)<br>⑮フットサル(幼児、少年少女)<br>⑯ダンベル&エアロビクス ⑰背骨コンディショニング<br>⑱ソフエアロビクス ⑲ラージボール卓球<br>⑳ヒップホップダンス<br>㉑キッズジム(親子、幼児、少年少女)<br>㉒キッズテニス(少年少女) ㉓柔道(少年少女)<br>㉔バランスボール ㉕はじめてのマシン<br>【歩くスキー・靴・ストックの無料貸し出し】<br>12/20(土)～3/15(日)午前10時～午後8時(第3月曜と12/29(月)～1/3(土)を除く)。貸出期間は1回につき3日間まで。身分証を持参 |
| <b>円山総合運動場</b><br>(中央区宮ヶ丘3)<br>☎641-3015   | ☎有料。1/9(金)から順次開講<br>①パワーヨガ ②骨盤体操 ③太極拳<br>④やさしい健康美容体操 ⑤ヨガ<br>⑥やさしいリンパストレッチ ⑦アンチエイジング<br>⑧ピラティス<br>【円山スケート場】<br>1/5(月)～2/11(祝)午前10時～午後7時(天候により中止の場合あり)。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。<br>130円、高校生80円、中学生以下無料。貸しスケートあり(有料)<br>【円山雪合戦場】<br>1/5(月)～2/20(金)午前9時～午後9時(天候により中止の場合あり)。<br>1コート=1時間780円、午後4時～9時は1時間1,260円   |

| 施設名   | 内容  |
|---|---|
| <b>つどーむ</b><br>(東区栄町885)<br>☎784-2106         | ☎有料。1/13(火)から順次開講<br>①ピラティス ②ボディコントロール体操<br>③あんにょんはせよ体操 ④フィットネスウオーキング<br>⑤からだにやさしい健康体操 ⑥かんたんヨガ<br>⑦はじめてダイエット<br>【一般開放】有料。12/11(木)、19(金)午前9時～午後5時。<br>テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボールなど<br>※12/15(月)は施設整備のため利用できません |
| <b>藤野野外スポーツ交流施設</b><br>(南区藤野473)<br>☎591-8111 | ☎有料。12/13(土)から順次開講<br>①Jrキャンプ(スキー、スノーボード)<br>②スキー授業のためのスキーレッスン<br>③幼児スキー(はじめて・初級、短期) ④スキー検定<br>⑤スノーボード(女性はじめて、女性初級、男性限定、バジテスト) ⑥体験(リュージュ、スケルトン)<br>⑦常設レッスン(スキー、スノーボード、スノースクート)<br>【スキー場オープン】12/13(土)午前9時    |
| <b>宮の沢屋内競技場</b><br>(西区宮の沢490)<br>☎664-6363    | ☎有料。1/6(火)から順次開講<br>①冬休みおはよう(テニス、フットサル)   |
| <b>北海道青少年会館</b><br>(南区真駒内柏丘7)<br>☎581-1141    | ☎有料。1/13(火)から順次開講。申し込みは12/11(木)から直接。(先着)<br>①健美操 ②レディーステニス(初・中級、上級)   |

■水泳教室

| 施設名  | 内容   |
|--|--|
| <b>厚別温水プール</b><br>(厚別区厚別中央2の6)<br>☎896-1861    | ☎有料あり。1/7(火)から順次開講。申し込みは12/16(火)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選)<br>①幼児 ②少年少女 ③成人 ④シルバー<br>⑤親子 ⑥水中ウオーキング ⑦アクアビクス   |
| <b>豊平公園温水プール</b><br>(豊平区美園6の1)<br>☎813-6556    | ☎有料あり。1/8(水)から順次開講。申し込みは①は12/17(木)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選)、②は12/14(日)、③は1/11(日)から☎、直接。(先着)、④は随時<br>①ナイトタイムスイミング(幼児・少年少女)<br>②泳法別短期スタート&タッチターン<br>③日本泳法短期 ④個人レッスン |
| <b>清田区体育館・温水プール</b><br>(清田区平岡1の5)<br>☎882-9500 | ☎有料あり。1/13(火)から順次開講。申し込みは12/20(土)から☎、直接。(先着)<br>①成人短期初心者 ②個人レッスン   |
| <b>手稲曙温水プール</b><br>(手稲区曙2の1)<br>☎683-0676      | ☎有料あり。1/6(火)から順次開講。申し込みは12/16(火)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選)<br>①4歳児 ②幼児 ③親子 ④少年少女 ⑤成人<br>⑥平泳ぎ ⑦バタフライ ⑧クロール&背泳ぎ<br>⑨フォームチェック ⑩アクアビクス<br>⑪水中ウオーキング ⑫水中運動 ⑬シニア         |
| <b>北海道青少年会館</b><br>(南区真駒内柏丘7)<br>☎581-1141     | ☎有料。1/20(火)から順次開講。申し込みは12/11(木)から直接。(先着)<br>①女性(マスターズ、ビギナー) ②シルバー<br>③小学生 ④幼児  |