

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

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)	①無料 ①滝野スノーワールド(そり・スキーゲレンデ)開園=12/23(祝)~3/31(火)。駐車場・リフトは有料

中央図書館 〒064-8516 中央区南22西13 ☎512-7320 FAX 512-7110 HP www.city.sapporo.jp/tosyokan

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
冬休み 子ども映画会 (子供)	アニメ映画を上映	1/15(木)午後2時~4時	2歳以上の方 180人	無料	当日午後1時30分から中央図書館へ直接。(先着)

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 E central-school@sapporo-hpc.com

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
糖尿病のための 運動教室	医師の検診後、運動、栄養、保健について指導し、血糖値のコントロールを行う	初回健診=1/14(木)、15(木)のどちらか。運動=1/20~3/13の火・金曜午後2時10分~3時30分。全16回。終回健診=3/18(木)、19(木)のどちらか	糖尿病の治療中か、その恐れのある方で、運動を禁止されていない方20人	20,000円	はがき、E、直接。上欄必要事項と初回健診希望日、生年月日を記入し、12/20(土)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。HP
運動教室 (要確認)	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 有料。いずれも全11回。申し込みは12/13(土)までにはがきを送付かE、直接。(抽選)。HP。⑧⑨⑱の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) ①シルバーエクササイズ=1/7(木)開講 ②ピラティスコアエクササイズ=1/7(木)開講 ③ストレッチヨガ=1/7(木)開講 二十四式太極拳=④1/7(木)、⑤13(火)開講 ⑥いきいき健康体操=1/8(木)開講 ⑦ラテンエクササイズ=1/8(木)開講 ⑧ダンベル&ストレッチ=1/8(木)開講 健美操=⑨1/8(木)、⑩10(土)開講 ステップエクササイズ=⑪1/8(木)、⑫10(土)開講 ⑬らくらくステップ=1/9(金)開講 ⑭段々貯筋術=1/9(金)開講 ⑮ボクシングエクササイズ=1/9(金)開講 ⑯ソフトヨガ=1/10(土)開講 ⑰たのしくフィットネス=1/13(火)開講 ⑱ピラティス=1/13(火)開講 ⑲シンプルヨガ=1/13(火)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 E west-school@sapporo-hpc.com

行事名	内容
運動指導教室 (要確認)	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 有料。いずれも全11回。申し込みは12/13(土)までにはがきを送付かE、直接。(抽選)。HP ①クラシックバレエ=1/7(木)開講 ②ジュニアジャズ・ヒップホップ=1/7(木)開講 ステップエクササイズ=③1/7(木)、④9(金)開講 ピラティス=⑤1/7(木)、⑥13(火)開講 ⑦フローヨガ=1/8(木)開講 二十四式太極拳=⑧1/8(木)、⑨10(土)開講 ストレッチヨガ=⑩1/8(木)、⑪13(火)開講 ⑫シルバーエクササイズ=1/9(金)開講 ⑬こどもの体育=1/9(金)開講 ⑭ヒップホップ=1/9(金)開講 ⑮ほのぼの気功=1/10(土)開講 ⑯ステップエクササイズ&バーベル=1/10(土)開講 ⑰シンプルヨガ=1/10(土)開講 ⑱ジャイロキネシス=1/11(日)開講 ⑲いきいき健康体操=1/13(火)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)	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨ 有料あり。申し込みは12/11(木)から☎、FAX。(先着)。HP ①シニアの起業説明会=1/29(木) ②食の安全安心講習会=1/29(木) ③女性の起業説明会=1/30(金) ④女性の起業体験談=2/5(木) ⑤シニアの起業体験談=2/6(金) ⑥企画立案力パワーアップ=2/13(金) ⑦人を育てるリーダー養成=2/17(火)・18(水) ⑧食の安全リスクマネジメントの視点からの是正=2/24(火) ⑨提案力パワーアップ=2/26(木)

広告