

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(13☎) HP=ホームページ(13☎)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

こくま座 〒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
公演 子供 (要確認)	直接会場 有料。④⑤⑥は新入園・入学児無料 【人形劇】 ①3/15(日)午後2時=こども人形劇団発表会「puppet play story 3animals」[雪渡り] ②3/20(祝)午後2時、21(土)午前11時、午後2時、22(日)午前11時=ちんぷい&ピトシヤンピトシヨ「ジャックと豆の木」ほか ③3/25(水)、26(木)午前11時=ブランコ「幼児のためのちいさな劇場」(要予約。3/11(水)から☎) ④3/28(土)午前11時、午後2時、29(日)午前11時=ブランコ「山姥と小僧さん」「あっちゃんとあそぼう」 ⑤4/1(水)、2(木)午前11時、午後2時=ぱべつとグース「たまごにいちゃん」ほか ⑥4/4(土)午前11時、午後2時、5(日)午前11時=ばびぶ&てぶくろ「ゴリちゃんのしっぱい」[交通安全だよ!ゴン太くん]

健康づくりセンター

■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 HP www.shsf.jp/shisetsu/sapporo-kenkoc

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	3/17~5/12の火曜(5/5を除く)午前8時30分~正午	市内に居住か通勤する18歳~39歳の女性 各日30人	2,000円	3/13(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。3/11(水)からHPでも別枠分を受け付け
糖尿病のための運動教室	医師の健診後、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=4/8(水)、9(木)のどちらか。運動=4/14~6/23(5/5を除く)の火・金曜。全20回。終回健診=6/24(水)、25(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15人	18,500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、3/19(木)(必着)までに中央健康づくりセンター(E central-school@shsf.jp)へ。(抽選)。HP

5日間集中! こども運動塾
子供

- 内容** 楽しく動くことを目的とした短期集中の運動教室です
- 日時** 4/2(木)・4(土)・7(火)・9(木)・11(土)午後4時15分~5時15分
- 対象** 運動不足気味の小学生15人
- 費用** 3,300円
- 申込・備考** はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/19(木)(必着)までに中央健康づくりセンター(E central-school@shsf.jp)へ。(抽選)。HP



運動教室
要確認

(要中)有料。いずれも全11回。申し込みは3/14(土)までにはがきを送付か、E (central-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP。②③⑦⑩⑬⑯⑰⑱の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
 ①たのしくフィットネス=4/7(火)開講 ②ジュニアヒップホップ(小学3年~6年)=4/7(火)開講 ③シンプルヨガ=4/7(火)開講
 二十四式太極拳=④4/7(火)開講、⑤8(水)開講 ピラティス=⑥4/7(火)開講、⑦9(木)開講 ⑧シルバーエクササイズ=4/8(水)開講
 ⑨やさしいピラティス=4/8(水)開講 ⑩ストレッチヨガ=4/8(水)開講 ⑪ヒップホップ=4/8(水)開講 ⑫おなかスッキリ健康体操=4/9(木)開講
 ⑬いきいきアンチエイジング=4/9(木)開講 ⑭ジュニアジャズヒップホップ(小学3年~6年)=4/9(木)開講
 ⑮ラテンエクササイズ=4/9(木)開講 ⑯ダンベル&ストレッチ=4/9(木)開講 健美操=⑰4/9(木)開講、⑱11(土)開講
 ⑲らくらくステップ=4/10(金)開講 ⑳段々貯筋術=4/10(金)開講 ㉑カンフーフィットネス=4/10(金)開講 ㉒ジャズダンス=4/10(金)開講
 ㉓ステップエクササイズ=4/11(土)開講 ㉔ソフトヨガ=4/11(土)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 HP www.shsf.jp/shisetsu/sapporo-kenkow

行事名	内容
運動指導教室 要確認	(要中)有料 。いずれも全11回。申し込みは3/14(土)までにはがきを送付か、E (west-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP ①癒やしのストレッチ&コンディショニング=4/5(日)開講 ②ジャイロキネシス=4/5(日)開講 ③いきいき健康体操=4/7(火)開講 ④パワーストレッチ&シェイプアップヨガ=4/7(火)開講 ピラティス=⑤4/7(火)開講、⑥8(水)開講 ⑦クラシックバレエ初級=4/8(水)開講 ⑧ジュニアジャズ・ヒップホップ=4/8(水)開講 ステップエクササイズ=⑨4/8(水)開講、⑩10(金)開講 ⑪ストレッチヨガ=4/9(木)開講 二十四式太極拳=⑫4/9(木)開講、⑬11(土)開講 ⑭フローヨガ=4/9(木)開講 ⑮ジュニアカンフー=4/9(木)開講 ⑯シルバーエクササイズ=4/10(金)開講 ⑰フラダンス=4/10(金)開講 ⑱こどもの体育(4歳~6歳)=4/10(金)開講 ⑲こどもの体育(小学1年~4年)=4/10(金)開講 ⑳HIPHOP=4/10(金)開講 ㉑入門ベリーダンス=4/11(土)開講 ㉒ほのぼの気功=4/11(土)開講 ㉓ステップエクササイズ&バーベル=4/11(土)開講 ㉔シンプルヨガ=4/11(土)開講

広告

