

**申し込み時の
必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

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 | 要申込 有料あり。10/1(木)から順次開講 ①マンツーマン卓球 ②バドミントン ③少年少女柔道 ④レディーステニス(初中級、中級) ⑤幼児新体操 ⑥少年少女レベルアップ剣道 ⑦体操(幼児、少年少女) ⑧リラックスヨガ ⑨体育の日無料体力測定 |
| 月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972 | 要申込 有料。9/25(金)から順次開講 ①マンツーマン・プライベートテニス ②ピラティス ③卓球(初心者・初級、中級・中上級、マンツーマン) ④キッズフィギュアスケート ⑤ストレッチヨガ ⑥レディースアイスホッケー |
| 中島体育センター (中央区中島公園内) ☎530-5906 | 要申込 有料。9/30(木)から順次開講 ①太極拳 ②テニス ③ピラティス ④フォークダンス ⑤すこやか体操(55歳以上) ⑥筋力トレーニング ⑦ショートテニス(幼児、少年少女) ⑧日舞健康体操 ⑨バドミントン(少年少女、成人) ⑩はじめてダイエット ⑪ヨガ ⑫健美操 ⑬からだ改善体操 ⑭フラダンス ⑮卓球 ⑯クラシックバレエ(幼児、少年少女、成人) ⑰背骨コンディショニング ⑱美ウエストエクササイズ ⑲ソフトエアロビクス ⑳ジュニアファンク(少年少女) ㉑フットサル(幼児) ㉒げんきキッズ(幼児、少年少女) ㉓キッズジム(親子、幼児、少年少女) ㉔柔道(少年少女) ㉕キッズテニス(少年少女) |
| 円山総合運動場 (中央区宮ヶ丘3) ☎641-3015 | 要申込 有料。10/5(月)から順次開講 ①パワーヨガ ②太極拳 ③やさしい健康美容体操 ④やさしいリンパストレッチ ⑤ピラティス ⑥骨盤体操 ⑦アンチエイジング ⑧ジャイロキネシス ⑨ヨガ |
| つどーむ (東区栄町885) ☎784-2106 | 【一般開放】 有料。9/24(木)、30(木)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 ベース。 ※9/29(火)は施設整備日のため利用できません |

| 施設名 | 内容 |
|---|---|
| 宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363 | 要申込 有料。9/29(火)から順次開講 ①テニス ②はじめてテニス ③ナイトヨガ ④キッズ&ジュニアフットサル(小学生) ⑤キッズ&ジュニアテニス(小学生) ⑥宮の沢テニスCUP(女子ダブルス、ひよこデビューク ラス、ひよこクラス、CD級オープン) |
| 藤野野外スポーツ 交流施設(南区藤野) ☎591-8111 | 要申込 有料。9/20(日)から順次開講 ①ノルディックポールで歩こう(西岡水源地、円山) ②登山(神威岳、札幌岳) ③親子イタドリ工作会 ④ソリーアドベンチャー体験会 |

■水泳教室

| 施設名 | 内容 |
|--|---|
| 東温水プール (東区北16東16) ☎785-6812 | 要申込 有料。10/1(木)から順次開講。申し込みは9/15(火)ま だに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①少年少女 ②成人 ③シニア ④種目別 |
| 厚別温水プール (厚別区厚別中央2の6) ☎896-1861 | 要申込 有料。10/5(月)から順次開講。申し込みは9/14(月)ま だにはがきを送付か、直接。(抽選) ①平泳ぎ ②バタフライ ③クロール ④幼児めだか ⑤こどもクロール ⑥4泳法 ⑦長期水中ウォーキング |
| 豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556 | 要申込 有料。9/26(土)開講。申し込みは9/11(金)から☎、直接。 (先着) ①少人数制ビデオクリニック(中学生以上) |
| 清田区体育館・温水プール (清田区平岡1の5) ☎882-9500 | 要申込 有料。10/17(土)開講。申し込みは10/2(金)から☎、直 接。(先着) ①少人数バタフライ |
| 北海道青少年会館 (南区真駒内柏丘7) ☎581-1141 | 要申込 有料。10/6(火)開講。申し込みは9/11(金)から直接。 (先着) ①幼児(4歳～未就学児) |

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 | 健康診断(血液検査 など)と骨粗しょう症 検診の同時受診 | 9/15～10/6の 火 曜 (9/22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 | 9/12(土)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。9/11(金) からHPでも別枠分を受け付け |
| ひざトレ教室 | ひざ関節の痛みなど の予防を目的にスト レッチなどを行う | 初回測定=9/29(火)、 10/2(金)のどちらか、講座 =10/9～12/18の火・ 金曜、終回測定= 12/22(火)、25(金)のどちら か。全23回 | 動作時にひざの 痛みがない方 15人 | 18,100円。 別途施設使 用料1回につ き390円 | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、初回測定 希望日を記入し、9/15(火)(必着)までに中央健康づくりセ ンター(E:central-school@shsf.jp)へ。(抽選) |
| 運動教室 (要確認) | 要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは9/13(日)までにはがきを送付か、E (central-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP。③④⑩⑭⑮⑯⑰⑱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=10/6(火)開講 ②ピラティス=10/6(火)開講 ③ジュニアヒップホップ(小学生)=10/6(火)開講 ④シンプルヨガ=10/6(火)開講 二十四式太極拳=⑤10/6(火)開講、⑥7(火)開講 ⑦シルバーエクササイズ=10/7(火)開講 ⑧やさしいピラティス=10/7(火)開講 ⑨ストレッチヨガ=10/7(火)開講 ⑩ヒップホップ=10/7(火)開講 ⑪体すっきりバランス体操=10/8(水)開講 ⑫いきいきアンチエイジング=10/8(水)開講 ⑬ラテンエクササイズ=10/8(水)開講 ⑭ダンベル&ストレッチ=10/8(水)開講 ⑮入門太極拳=10/8(水)開講 健美操=⑯10/8(水)開講、⑰10(土)開講 ⑱らくらくステップ=10/9(金)開講 ⑲段々貯筋術=10/9(金)開講 ⑳ジュニアジャズヒップホップ(小学生)=10/9(金)開講 ㉑カンファフィットネス=10/9(金)開講 ㉒ジャズダンス=10/9(金)開講 ㉓ステップエクササイズ=10/10(土)開講 ㉔ソフトヨガ=10/10(土)開講 ㉕入門ベリーダンス=10/11(日)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 |
|----------------------|--|
| 運動教室 (要確認) | 要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは9/13(日)までにはがきを送付か、E (west-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP ①いきいき健康体操=10/6(火)開講 ②パワーストレッチ&シェイプアップヨガ=10/6(火)開講 ③こどものストレッチバレエ(小学生)=10/6(火)開講 ジュニアジャズ・ヒップホップ(小学生)=④10/6(火)開講、⑤7(火)開講 ピラティス=⑥10/6(火)開講、⑦7(火)開講 ⑧クラシックバレエ初級=10/7(火)開講 ステップエクササイズ=⑨10/7(火)開講、⑩9(金)開講 ⑪ストレッチヨガ=10/8(水)開講 ⑫ジュニアカンファ(小学生)=10/8(水)開講 ⑬フローヨガ=10/8(水)開講 二十四式太極拳=⑭10/8(水)開講、⑮10(土)開講 ⑯シルバーエクササイズ=10/9(金)開講 ⑰フラダンス=10/9(金)開講 ⑱こどもの体育(4歳～6歳)=10/9(金)開講 ⑲こどもの体育(小学1年～4年)=10/9(金)開講 ⑳HIP HOP=10/9(金)開講 ㉑はのぼの気功=10/10(土)開講 ㉒ステップex&バーベル=10/10(土)開講 ㉓入門ベリーダンス=10/10(土)開講 ㉔シンプルヨガ=10/10(土)開講 ㉕癒やしのストレッチ&コンディショニング=10/11(日)開講 ㉖ジャイロキネシス=10/11(日)開講 |