

**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(15分) HP=ホームページ(15分)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

**さとらんど** 〒007-0880 東区丘珠町584 ☎787-0223 FAX 787-0947 HP www.satoland.com

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
さとのクリスマス	イルミネーションやリース作りなど	12/20(日)午前10時～午後4時	—	無料	当日直接会場へ
そば打ち開放デー	道具がそろったそば打ち用の部屋を開放。そば粉も販売	12/26(土)午前10時～正午、午後1時～3時	各20人	500円	☎、直接。12/13(日)からさとらんどへ。(先着)
講習会	野菜たっぷりの肉まん作り	1/11(祝)午前10時～正午	16人	1,600円	
冬休み親子講座 子供	粘土でストラップ作り	1/14(木)午後1時～2時30分	親子16組	1組1,000円	

**サンピアザ水族館** 〒004-0052 厚別区厚別中央2の5 ☎890-2455 FAX 892-5565 HP www.sunpiaza-aquarium.com

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
トラザメ公開	来年の干支、トラにちなみ、トラザメを公開	12/1(火)～1/31(日)	—	900円、3歳～中学生400円	当日直接会場へ
サメはサメでも、こわくないサメ展	生態の紹介と、サメに触れるミニ講座	12/19(土)～1/17(日)。講座は午後3時～3時15分	—	900円、3歳～中学生400円	

**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	12/22(火)、1/5(火)、15(金) 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	12/15(火)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。12/12(土)からHPでも別枠分を受け付け	
肥満改善教室	週2回の運動と、栄養指導で肥満改善を目指す	初回健診=1/13(木)、14(木)のどちらか。運動=1/19～3/12の火・金曜。全16回。終回健診=3/17(木)、18(木)のどちらか	肥満改善を目指す、運動に支障のない方15人	16,000円	はがき、直接。上欄必要事項を記入し、12/26(土)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)	
子ども運動塾 子供	子供が運動をするきっかけ作りを支援	1/7(木)・9(土)・12(火)・14(木)・16(土)午後4時15分～5時15分	運動不足または運動が苦手な小学生15人	3,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項を記入し、12/19(土)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)	
運動教室 (要確認)	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	①～⑳の有料。いずれも全11回。申し込みは12/13(日)までにはがきを送付か、Ecentral-school@shsf.jp、直接。(抽選)。HP。④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)				

■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)	①～㉖の有料。いずれも全11回。申し込みは12/13(日)までにはがきを送付か、Ewest-school@shsf.jp、直接。(抽選)。HP ①ストレッチヨガ=1/7(木)開講 ②ジュニアカンフー=1/7(木)開講 ③フロアヨガ=1/7(木)開講 ④二十四式太極拳=④1/7(木)開講、⑤9(土)開講 ⑥シルバーエクササイズ=1/8(金)開講 ⑦フラダンス=1/8(金)開講 ⑧こどもの体育=1/8(金)開講 ⑨ヒップホップ=1/8(金)開講 ステップエクササイズ=⑩1/8(金)開講、⑪13(火)開講 ⑫ほのぼの気功=1/9(土)開講 ⑬ステップエクササイズ&バーベル=1/9(土)開講 ⑭入門ベリーダンス=1/9(土)開講 ⑮シンプルヨガ=1/9(土)開講 ⑯癒しのストレッチ&コンディショニング=1/10(日)開講 ⑰ジャイロキネシス=1/10(日)開講 ⑱いきいき健康体操=1/12(火)開講 ⑲パワーストレッチ&シェイプアップヨガ=1/12(火)開講 ⑳こどものストレッチバリエ=1/12(火)開講 ジュニアジャズ・ヒップホップ=㉑1/12(火)開講、㉒13(水)開講 ピラティス=㉓1/12(火)開講、㉔13(水)開講 ㉕クラシックバレエ初級=1/13(木)開講

**こぐま座** 〒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	日時	対象	費用	申込・備考
あそびの劇場 冬の陣 子供	冬の中島公園で遊びを体験	1/14(木)午後1時～3時30分	小学生30人	300円	12/15(火)からこぐま座へ☎。(先着)
公演 子供 (要確認)	【直接会場】有料 【人形劇】①1/9(土)午後2時=ひよこ「番ねずみのヤカちゃん」ほか ②1/10(日)午前11時、午後2時=こけこっこ「大きなかぶ」「のみこみとつあ」ほか				