

**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

**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フリーソフトで写真画像を縮小しよう ②インターネットで地図を利用しよう	①は4/25(日)午前10時15分～午後0時45分、 ②は28(水)午前10時～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。3/11(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)	☎有料。申し込みは3/11(木)に☎、直接。(抽選)。空きがある場合、翌日から☎、直接 ①パソコン基礎=4/1(木)開講全7回 ②エクセル基礎から応用=4/3(土)開講全4回 ③ワード実践B=4/4(日)・18(日) ④ワード基礎から応用夜間=4/13(火)開講全8回 ⑤写真加工基礎=4/14(水)・21(水) ⑥デジカメ活用=4/16(金)開講全3回				

**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	3/16～4/13の火曜(3/23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	3/12(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。3/11(木)からHPでも別枠分を受け付け
運動教室 (要確認)	☎有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(出)までにはがきを送付か、E (central-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP。⑥⑧⑫⑭⑯⑲⑳㉑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=4/6(火)開講 二十四式太極拳=②4/6(火)開講、③7(水)開講 ピラティス=④4/6(火)開講、⑤7(水)開講 ジュニアヒップホップ=⑥4/6(火)開講、⑦9(金)開講 ソフトヨガ=⑧4/6(火)開講、⑨10(土)開講 ⑩シルバーエクササイズ=4/7(水)開講 ⑪ストレッチヨガ=4/7(水)開講 ⑫ヒップホップ=4/7(水)開講 股関節症対応ボール体操教室=⑬4/7(水)開講、⑭8(木)開講 ⑮体すっきりバランス体操=4/8(木)開講 ⑯アクティブアンチエイジング=4/8(木)開講 ⑰ステップ&バーベル=4/8(木)開講 ⑱ダンベル&ストレッチ=4/8(木)開講 ⑲入門太極拳=4/8(木)開講 健美操=⑳4/8(木)開講、㉑10(土)開講 ㉒らくらくステップ=4/9(金)開講 ㉓段々貯金術=4/9(金)開講 ㉔カンフーフィットネス=4/9(金)開講 ㉕ジャズダンス=4/9(金)開講 ㉖ステップエクササイズ=4/10(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
運動教室 (要確認)	☎有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(出)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=4/4(日)開講 ②ジャイロキネシス=4/4(日)開講 ③いざい健康体操=4/6(火)開講 ④パワーストレッチ&コンディショニング=4/6(火)開講 ⑤こどものストレッチパレエ=4/6(火)開講 ジュニアジャズ・ヒップホップ=⑥4/6(火)開講、⑦7(水)開講 ピラティス=⑧4/6(火)開講、⑨7(水)開講 ⑩クラシックパレエ初級=4/7(水)開講 ⑪ステップ&骨盤エクササイズ=4/7(水)開講 ⑫ストレッチヨガ=4/8(木)開講 ⑬フローヨガ=4/8(木)開講 こどもの体育(幼児コース)=⑭4/8(木)開講、⑮9(金)開講 二十四式太極拳=⑯4/8(木)開講、⑰10(土)開講 ⑱こどもの体育(小学生コース)=4/9(金)開講 ⑲シルバーエクササイズ=4/9(金)開講 ⑳ステップエクササイズ=4/9(金)開講 ㉑フラダンス=4/9(金)開講 ㉒ヒップホップ=4/9(金)開講 ㉓ほのぼの気功=4/10(土)開講 ㉔ステップエクササイズ&バーベル=4/10(土)開講 ㉕入門ベリーダンス=4/10(土)開講 ㉖シンプルヨガ=4/10(土)開講



**SAPPORO  
シヨートフェスト作品募集**

10月6日(水)～11日(祝)に開催の札幌国際短編映画祭に出品するシヨートフィルム作品を募集します。  
募集部門 作品部門 1 作品ごとに審査、フィルムメーカー部門 2 複数の作品を監督ごとに審査。  
④3月31日(水)までにSAPPOROシヨートフェスト実行委員会(豊平区豊平1の12デジタル創造プラザ内)へ直接。選考あり。HP

**高齢者市民講座**

中央区会場 3月17日(水)午後1時10分～3時50分。「万葉集」拾い読み・聖なる処女。口から食べる幸せを考える。社会福祉総合センター(中央区大通西19)。

東区会場 3月16日(火)午後1時30分～3時40分。近江商人の町をたずねて。骨粗しょう症・骨を丈夫にするために。東区民センター(東区北11東7)。

厚別区会場 3月25日(木)午後1時30分～3時40分。報復から

報復へ。高齢者の生き甲斐を求めて。厚別区民センター(厚別区厚別中央1の5)。  
西区会場 3月23日(火)午後1時30分～3時50分。世界宗教入門。実年齢公表の賛否。西区民センター(西区琴似2の7)。

**市民ロビーコンサート**

④3月26日(金)午後0時25分～0時45分。市役所ロビー。⑤市民文化課☎(21)2261

**市民劇場**

④C.R.I.M.E 芥川龍之介「藪の中」より。⑤3月20日(土)午後7時、21日(祝)午後3時、6時。⑥所定シアターZOO(中央区南11西1)。90人。⑦2千円。チケットは4プレイガイドで発売中。

**夫婦の問題に関する法律講座**

④夫婦間に関する身近な法律を学ぶ。⑤3月25日(木)午後1時30分～3時。資料館。

④20歳以上の方50人。⑤はがき、FAX。上欄必要事項