

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
講習会	①搾りたての牛乳で料理②アケビで野菜かご作り③生花で初夏のアレンジ	①は6/24(木)、②は26(土)、③は7/10(土)。いずれも午前10時～正午	①は16人、②③は各20人	①は1,200円、②は2,000円、③は2,200円	☎、直接。6/13(日)からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター

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)と骨粗しょう症検査の同時受診	6/15～7/13の火曜午前8時30分～正午	市内に居住が通勤する18歳～39歳の女性各日30人	2,000円	6/12(土)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。6/11(金)からHPでも別枠分を受け付け
お父さんのためのナイトフィットネス	働き盛りの方の体力増進と肥満予防を目的としたフィットネス	6/26～7/31の土曜午後6時～7時。全6回	20歳以上の男性30人	3,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、6/13(日)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
肩のこりとり集中講座	運動で肩こりの予防や改善を行う	7/31～8/28の土曜午後2時10分～3時20分	20人	2,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、7/9(金)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
子ども運動塾(子ども)	運動の楽しさを体験し、子どもが運動するきっかけづくりを支援。コースは①幼児②小学生	①は6/30(木)・7/1(木)・2(金)午後4時30分～5時30分(初回のみ午後3時15分～4時15分)、②は7/27(木)～31(土)午前8時45分～9時30分	①は4歳～6歳の未就学児20人、②は運動不足または運動が苦手な小学生24人	①は1,800円、②は3,000円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は6/18(金)、②は7/9(金)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
すくすくキッズ体操教室(子ども)	簡単な体操で、体を動かすことの楽しさを体感する	7/1～29の木曜午後3時30分～4時15分	3歳～6歳の未就学児16人	3,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、6/18(金)(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)	<p>☎(中)有料。いずれも全11回。申し込みは6/13(日)までにはがきを送付か、Ecentral-school@shsf.jp、直接。(抽選)。HP。③⑥⑪⑬⑭⑯⑲⑳の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)</p> <p>①たのしくフィットネス=7/6(火)開講 ②ピラティス=7/6(火)開講 ③ジュニアヒップホップ(小学生)=7/6(火)開講                  二十四式太極拳=④7/6(火)開講、⑤7(木)開講 ソフトヨガ=⑥7/6(火)開講、⑦10(土)開講 ⑧シルバーエクササイズ=7/7(水)開講                  ⑨やさしいピラティス=7/7(水)開講 ⑩ストレッチヨガ=7/7(水)開講 ⑪ヒップホップ=7/7(水)開講                  股関節症対応ボール体操=⑫7/7(水)開講、⑬8(木)開講 ⑭体すっきりバランス体操=7/8(木)開講                  ⑮アクティブアンチエイジング=7/8(木)開講 ⑯ステップ&amp;バーベル=7/8(木)開講 ⑰ダンベル&amp;ストレッチ=7/8(木)開講                  ⑱入門太極拳=7/8(木)開講 健美操=⑲7/8(木)開講、⑳10(土)開講 ㉑らくらくステップ=7/9(金)開講 ㉒段々貯筋術=7/9(金)開講                  ㉓ジュニアジャズヒップホップ(小学生)=7/9(金)開講 ㉔カンフーフィットネス=7/9(金)開講 ㉕ジャズダンス=7/9(金)開講                  ㉖ステップエクササイズ=7/10(土)開講</p>				

■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)	<p>☎(中)有料。いずれも全11回。申し込みは6/13(日)までにはがきを送付か、Ewest-school@shsf.jp、直接。(抽選)。HP</p> <p>①癒しのストレッチ&amp;コンディショニング=7/4(日)開講 ②ジャイロキネシス=7/4(日)開講 ③いきいき健康体操=7/6(火)開講                  ④パワーストレッチ&amp;シェイプアップヨガ=7/6(火)開講 ⑤こどものストレッチバレエ=7/6(火)開講                  ジュニアジャズ・ヒップホップ(小学生)=⑥7/6(火)開講、⑦7(水)開講 ピラティス=⑧7/6(火)開講、⑨7(水)開講                  ⑩クラシックバレエ初級=7/7(水)開講 ⑪ステップ&amp;骨盤エクササイズ=7/7(水)開講 ⑫ストレッチヨガ=7/8(木)開講                  ⑬フロアヨガ=7/8(木)開講 こどもの体育(4歳～6歳)=⑭7/8(木)開講、⑮9(金)開講 二十四式太極拳=⑯7/8(木)開講、⑰10(土)開講                  ⑱シルバーエクササイズ=7/9(金)開講 ⑲ステップエクササイズ=7/9(金)開講 ⑳フラダンス=7/9(金)開講                  ㉑こどもの体育(小学1年～4年)=7/9(金)開講 ㉒ヒップホップ=7/9(金)開講 ㉓ほのぼの気功=7/10(土)開講                  ㉔ステップex&amp;バーベル=7/10(土)開講 ㉕入門ベリーダンス=7/10(土)開講 ㉖シンプルヨガ=7/10(土)開講</p>

広告