

**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

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	9/28～10/19の火曜午前8時30分～正午(10/12を除く)	市内に居住か通勤する18歳～39歳の女性各日30人	2,000円	9/24(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。9/22(木)からHPでも別枠分を受け付け
肩のコリとり集中講座	運動で肩凝りの予防や改善を行う	10/5～11/2の火曜午後2時10分～3時20分。全5回	肩凝りの症状に悩む方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、9/17(金)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
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維持や肥満予防を目的としたフィットネス	10/23～11/27の土曜午後6時～7時。全6回	20歳以上の方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、10/8(金)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
3日間集中!こども運動塾(子ども)	幼児に体を動かすことの楽しさを体感してもらう	9/24(金)午後3時15分～4時15分・25(土)午後4時15分～5時15分・26(日)午前9時30分～10時30分	4歳～6歳の未就学児20人	1,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/16(木)(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>☎②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿</p> <p>①たのしくフィットネス=10/5(火)開講 ②ピラティス=10/5(火)開講 ③ジュニアヒップホップ(小学生)=10/5(火)開講 ④ソフトラグビー=10/5(火)開講 二十四式太極拳=⑤10/5(火)開講、⑥10/6(水)開講 ⑦シルバーエクササイズ=10/6(水)開講 ⑧やさしいピラティス=10/6(水)開講 ⑨ストレッチヨガ=10/6(水)開講 股関節症対応ボール体操教室=⑩10/6(水)開講、⑪7(木)開講 ⑫バランスex&ストレッチ=10/7(木)開講 ⑬姿勢美人エクササイズ=10/7(木)開講 ⑭ボディシェイプ&バーベル=10/7(木)開講 ⑮ボディアンチエイジング=10/7(木)開講 ⑯入門太極拳=10/7(木)開講 健美操=⑰10/7(木)開講、⑱10/9(土)開講 ⑲らくらくステップ=10/8(金)開講 ⑳段々貯筋術=10/8(金)開講 ㉑ジュニアジャズヒップホップ(小学生)=10/8(金)開講 ㉒打つ!蹴る!絞る!カンフーフィットネス=10/8(金)開講 ㉓ジャズダンス=10/8(金)開講 ㉔ステップエクササイズ=10/9(土)開講 ㉕ソフトラグビー=10/9(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>☎②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿</p> <p>①癒しのストレッチ&コンディショニング=10/3(日)開講 ②ジャイロキネシス=10/3(日)開講 ③いきいき健康体操=10/5(火)開講 ④パワーストレッチ&シェイプアップヨガ=10/5(火)開講 ⑤こどものストレッチバレエ=10/5(火)開講 ジュニアジャズ・ヒップホップ(小学生)=⑥10/5(火)開講、⑦6(水)開講 ピラティス=⑧10/5(火)開講、⑨6(水)開講 ⑩クラシックバレエ初級=10/6(木)開講 ⑪ステップ&骨盤エクササイズ=10/6(木)開講 ⑫ストレッチヨガ=10/7(木)開講 ⑬フローヨガ=10/7(木)開講 こどもの体育(幼児コース)=⑭10/7(木)開講、⑮8(金)開講 二十四式太極拳=⑯10/7(木)開講、⑰9(土)開講 ⑱シルバーエクササイズ=10/8(金)開講 ⑲ステップエクササイズ=10/8(金)開講 ⑳フラダンス=10/8(金)開講 ㉑ヒップホップ=10/8(金)開講 ㉒こどもの体育(小学生コース)=10/8(金)開講 ㉓ほのぼの気功=10/9(土)開講 ㉔ステップex&バーベル=10/9(土)開講 ㉕入門ベリーダンス=10/9(土)開講 ㉖シンプルヨガ=10/9(土)開講</p>

産業振興センター

〒003-0005 白石区東札幌5の1 ☎820-3033 FAX 820-3220 HP sapporosansin.jp

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
女性・シニア世代の起業道場	心構え、アイデア実現、ビジネスプラン作成方法などを習得	10/30～11/27の土曜午前9時30分～午後3時30分。全5回	女性または55歳以上の方10人程度	15,000円	9/13(月)から産業振興センターで配布する申込書を10/22(金)までに持参、FAX。選考あり。問い合わせは☎820-3122
中小企業経営セミナー(要確認)	<p>☎②④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿</p> <p>①交渉力パワーアップ=11/5(金) ②エクセル2007で関数・マクロ作成=11/6(土)・13(土)・20(土) ③文書コミュニケーション=11/11(木) ④創業支援(事業計画)=11/13(土) ⑤財務分析とキャッシュフロー=11/18(木)・19(金) ⑥創業支援(心構え)=11/25(木)</p>				

やまびこ座

〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934 HP www.katsudokyokai.or.jp/sisetu/gekijou

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
キャスト・スタッフ募集	来年2月の人形劇フェスティバルのキャストとスタッフを募集	10月から制作、11月を開始	16歳以上の方	無料	はがきを上欄必要事項と職業、希望職種(キャストかスタッフ)、時間帯(昼か夜)を記入し、9/30(木)(必着)までにやまびこ座へ送付。選考あり
公演(子ども)(要確認)	<p>【直接会場】有料</p> <p>【人形劇】①9/11(土)午前11時=KITEMI「動物の森の水戸黄門」ほか ②9/18(土)午後2時、19(日)午前11時、午後2時=ヨミガタリを楽しむ会「ブレーメンの音楽隊」「おむすびころりん」ほか(前売りあり) ③9/20(祝)午前11時、午後2時=ゴンちゃん劇場「ゴンちゃん劇場の怪談」ほか ④9/23(祝)午前11時、午後2時=よろず劇場とんがらし、わけちゃん、クラルテ「お楽しみ人形劇場(午前・午後別内容)」(前売りあり) ⑤9/25(土)午前11時、午後2時=ばおばぶ&ボクラ「さるとかに」ほか ⑥9/26(日)午前11時、午後2時=ばびぶ&こいあい「三つのねがいのたまてばこ」ほか ⑦10/2(土)、3(日)午前11時、午後2時=オベレ「こひつじ口」「いどのおはなし」ほか 【児童劇】⑧9/12(日)午前11時=劇団風の子北海道「子どもが少国民といわれたころ」(終了後、講演会もあり。いずれも前売りあり) ⑨10/9(土)午後2時30分、10(日)午前10時30分=飯田信之演劇事務所「ピッカピカの満月」(前売りあり)</p>				