

ウォーキングは
健康づくりやスト
レス解消に最適!

東区民ウォーキング大会

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

東区ウォーキングマップの「伏古公園・パープルロード散策コース」をみんなで楽しくウォーキングしませんか。

日時 9/29(水)午前10時までに集合(雨天中止)。 **申込** 9/11(土)~24(金)に市コールセンター(受付時間は午前8時~午後9時)に電話・ファクス・Eメールで申し込み。ファクス・Eメールの場合は、行事名と希望コース、ノルディックポール(※)の使用の有無、住所、氏名、年齢、ファクス番号、Eメールアドレスをご記入ください。
集合・解散 伏古公園噴水前のパープルロード側(伏古1-2)。
コース パープルロードを通る約3*と6*の2コース。
対象 東区にお住まいの方。
費用・定員 無料。100人(先着順)。
☎222-4894 FAX 221-4894
Eメール info4894@city.sapporo.jp
※ノルディックウォーキング用のポール(ストック)

表中の記号の見方

直接会場 = 当日直接参加するもの **要申込** = 事前申し込みが必要なもの
先着 = 先着順 **抽選** = 多数時抽選

区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方(中学生を除く)です。

栄地区センター 北36条東8丁目 ☎704-6005 <http://www.sakae-center.com/>

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
お話の扉(朗読) 「虫めずる姫君」ほか	9/25(土)午前11時~正午	無料	直接会場 [対象] 小学生以上	

ふしこ地区センター 伏古11条3丁目 ☎785-6323 <http://www4.ocn.ne.jp/~fushiko/>

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
医療公開講座「胆のうについて~ 胆石・胆のう嚢・胆のうポリープ」	9/24(金)午後2時~3時30分	無料	直接会場 質問の時間があります。	

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目 ☎784-7833 <http://www.nh-chikucenter.com/>

[申込] ①は東区民センター、東区内各地区センター、伏古本町・札苗・苗穂東まちづくりセンターで9/13(月)から入場整理券を配布します。
 ②は申込開始日の午前10時から電話または直接窓口で申し込み。当日は、運動靴、タオル、動きやすい服装をご用意ください。
 [その他] 下記のほか「初心者への切り絵入門」、「大人のシルバージュエリー」など各種講座を開催します。詳しくはお問い合わせください。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
①ほのぼのコンサート クラシック・オーケストラの世界	10/16(土)午後2時~3時40分 (午後1時30分開場)	無料 ※入場整理券必要	250人	[出演] 幌都交響楽団
②第11回健康セミナー (基礎体力測定・健康講話・健康体操)	10/28(木)午後1時30分~4時 (午後1時開場)	無料	要申込 先着 50人	9/13(月)から

元町図書館 北30条東16丁目 ☎784-0841

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込期間・備考
おはなしの会	9/17(金)10/2(土)午前11時~正午	無料	直接会場 [対象] 幼児以上	

東区体育館 北27条東14丁目 ☎751-5250 <http://www.shsf.jp/shisetsu/higashi-gym/index.html>

■10月開講スポーツ教室

[内容] バドミントン、卓球、テニス、フィットネス(エアロビクス、ヨガ、ピラティス)、小学生の球技教室、幼児の運動教室など。
 [申込] 9/14(火)~20(祝)午前9時~午後8時に電話または直接窓口で申し込み。申し込み多数の場合は抽選となります。
 [詳細] 日時や内容、受講料などの詳細は、お問い合わせください。
 [注意事項] 受講料のほかに毎回施設利用料が掛かります(一般390円、高齢者(65歳以上)130円、高校生230円)。

広告

