

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 子ども=子ども向けの催し

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 | ステージイベント、ふわふわ遊具など | 12/23(祝)午前10時～午後4時 | — | 無料 | 当日直接会場へ。会場はさとらんどセンター |
| 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。そば粉は各自持参 | 12/28(火)午前10時～正午、午後1時～3時 | そば打ち経験者各20人 | 500円 | ☎、直接。12/14(火)からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター |
| 親子講座 子ども | ①さとの木の実でクリスマスリース作り ②クリスマスのお菓子作り ③羊毛フェルトでマスク作り | ①は12/18(土)午前10時30分～11時30分、②は23(祝)午前10時～正午、③は1/12(水)午後1時～2時30分 | ①③は5歳以上の子とその親。①は15組、③は16組、②は小学生以上の子とその親12組 | ①は1組500円、②③は1組800円 | |

緑のセンター HP www.sapporo-park.or.jp

■百合が原緑のセンター 〒002-8082 北区百合が原公園210 ☎772-3511 FAX 772-4741

| 行事名 | 内容 | 日時 | 対象 | 費用 | 申込・備考 |
|------------|----------|-------------------|--------|------|----------------------------|
| 講習会 子ども | 植物で作るウサギ | 1/8(土)午前10時30分～正午 | 小学生20人 | 300円 | 12/11(土)から百合が原緑のセンターへ。(先着) |

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 | 12/21～1/4の火曜午前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 | 12/17(金)から中央健康づくりセンターへ。(先着)。15(水)からHPでも別枠分を受け付け |
| 膝すこやか体操教室 | 膝関節の痛みなどの予防・改善を目的としたストレッチや筋力トレーニング | ①1/7～3/25の火・金曜午前10時～11時30分。全22回、②1/7～3/25の金曜午後1時30分～3時。全11回 | 膝に不安のある方で、運動に制限のない方各15人 | ①は14,200円、②は6,800円 | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、12/22(水)(必着)までに中央健康づくりセンター(E central-school@shsf.jp)へ。(抽選) |
| からだスッキリ! 肥満改善教室 | 生活習慣を見直し、冬の運動機会を増やすことで肥満を予防・改善する | 初回健診=1/12(水)か13(木)。運動=1/18～3/15の火・金曜午後2時10分～3時30分。全16回。終回健診=3/16(水)か17(木) | 体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方16人 | 18,700円 | はがき、直接。上欄必要事項と生年月日、初回健診希望日を記入し、12/22(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(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の予防 | 1/22～2/26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、1/7(金)(必着)までに中央健康づくりセンター(E central-school@shsf.jp)へ。(抽選) |
| 5日間集中! 子ども運動塾 子ども | からだを動かすことの楽しさを体感してもらう | 1/11(火)～15(土)午前8時45分～9時30分 | 運動不足または運動が苦手な小学生24人 | 3,000円 | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、12/22(水)(必着)までに中央健康づくりセンター(E central-school@shsf.jp)へ。(抽選) |
| 運動教室 (要確認) | (要確認)有料。いずれも全11回。申し込みは12/14(火)までにはがき、E (central-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP。⑤⑧⑩⑬⑲⑳㉔㉕の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) ①らくらくステップ=1/7(金)開講 ②段々貯筋術=1/7(金)開講 ③ジュニアジャズヒップホップ(小学生)=1/7(金)開講 ④打つ! 蹴る! 絞る! カンフフィットネス=1/7(金)開講 ⑤ジャズダンス=1/7(金)開講 ⑥ステップエクササイズ=1/8(土)開講 ソフトヨガ=⑦1/8(土)開講、⑧11(火)開講 健美操=⑨1/8(土)開講、⑩13(木)開講 ⑪たのしくフィットネス=1/11(火)開講 ⑫ピラティス=1/11(火)開講 ⑬ジュニアヒップホップ(小学生)=1/11(火)開講 二十四式太極拳=⑭1/11(火)開講、⑮12(水)開講 ⑯シルバーエクササイズ=1/12(水)開講 ⑰やさしいピラティス=1/12(水)開講 ⑱ストレッチヨガ=1/12(水)開講 股関節症対応ボール体操=⑲1/12(水)開講、⑳13(木)開講 ㉑バランスEx&ストレッチ=1/13(木)開講 ㉒入門太極拳=1/13(木)開講 ㉓姿勢美人エクササイズ=1/13(木)開講 ㉔ボディシェイプ&バーベル=1/13(木)開講 ㉕ボディアンチエイジング=1/13(木)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) | (要確認)有料。いずれも全11回。申し込みは12/14(火)までにはがき、E (west-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP ①シルバーエクササイズ=1/7(金)開講 ②ステップエクササイズ=1/7(金)開講 ③フラダンス=1/7(金)開講 ④ヒップホップ=1/7(金)開講 ⑤こどもの体育(小学生)=1/7(金)開講 こどもの体育(幼児)=⑥1/7(金)開講、⑦13(水)開講 ⑧ほのぼの気功=1/8(土)開講 ⑨ステップex&バーベル=1/8(土)開講 ⑩入門ベリーダンス=1/8(土)開講 ⑪シンプルヨガ=1/8(土)開講 二十四式太極拳=⑫1/8(土)開講、⑬13(水)開講 ⑭癒やしのストレッチ&コンディショニング=1/9(日)開講 ⑮ジャイロキネシス=1/9(日)開講 ⑯いきいき健康体操=1/11(火)開講 ⑰パワーストレッチ&シェイプアップヨガ=1/11(火)開講 ⑱こどものストレッチパリエ=1/11(火)開講 ジュニアジャズ・ヒップホップ=⑲1/11(火)開講、⑳12(水)開講 ピラティス=㉑1/11(火)開講、㉒12(水)開講 ㉓クラシックバレエ初級=1/12(水)開講 ㉔ステップ&骨盤エクササイズ=1/12(水)開講 ㉕ストレッチヨガ=1/13(木)開講 ㉖フローヨガ=1/13(木)開講 |