

**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

国際プラザ 〒060-0001 中央区北1西3札幌MNビル ☎211-3670 FAX 211-3673 HP www.plaza-sapporo.or.jp

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
レッツトーク English 学生スペシャル	アメリカ出身の国際 交流員などと英語で フリートークを楽しむ	3/28(月)午後2時～3時 30分	15歳以上(中学生 を除く)の学生 40人	無料	3/11(金)から国際プラザ☎211-2105へ。(先着)。問い合 わせは☎211-2105
韓国のことわざ	韓国人国際交流員が 韓国のことわざを紹介	3/29(火)午後6時30分～ 8時	80人	無料	

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	3/29～4/12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	3/25(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。23(木)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 維持や肥満予防のた めのフィットネス	4/2～5/14の土曜午後 6時～7時。全6回	20歳以上の方 20人。女性も参 加可	3,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、 3/18(金)(必着)までに中央健康づくりセンター (Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
膝すこやか 体操教室	膝関節の痛みなどの 予防・改善を図るスト レッチャートレーニン グ ①げんきコース ②しっかりコース	①は4/7～7/21の木曜 か、4/8～7/22の金曜。 いずれも午後1時30分～ 3時。全15回。②は4/15 ～7/12の火・金曜午前 10時～11時30分。全24 回	運動に制限のな い方各17人	①は8,200円、 ②は16,500 円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、① は3/25(金)、②は4/1(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)
のびのびキッズ 体育教室 子ども	跳び箱、鉄棒、マット 運動を遊びながら楽し く習得	4/12～5/17の火曜午 後4時～4時45分。全5 回	4歳～6歳の未 就学児20人	3,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、 3/30(木)(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	運動する機会をつくり、 体を動かすことの楽し さを体感する	4/14～5/19の木曜午 後3時30分～4時15分、 4時30分～5時15分。い ずれも全5回	3歳～5歳の未 就学児各20人	3,400円	
運動教室 要確認	<p>☎有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(日)までにはがきを送付か、E(central-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP。④⑦⑩⑬⑯の会場は東 健康づくりセンター(東区北10東7)</p> <p>①打つ!蹴る!絞る!カンフーフィットネス=4/1(金)開講 ②歩く!はぐす!強化!生活動作改善=4/5(火)開講 ③ピラティス=4/5(火)開講 ④ジュニアヒップホップ=4/5(火)開講 二十四式太極拳=⑤4/5(火)開講、⑥6(木)開講 ソフトヨガ=⑦4/5(火)開講、⑧9(土)開講 ⑨シルバーエクササイズ=4/6(木)開講 ⑩やさしいピラティス=4/6(木)開講 ⑪ストレッチヨガ=4/6(木)開講 股関節症対応ボール体操=⑫4/6(木)開講、⑬7(木)開講 ⑭バランスEx&ストレッチ=4/7(木)開講 ⑮姿勢美人エクササイズ=4/7(木)開講 ⑯ボディアンチエイジング=4/7(木)開講 健美操=⑰4/7(木)開講、⑱9(土)開講 ⑲らくらくステップ=4/8(金)開講 ⑳段々貯筋術=4/8(金)開講 ㉑ジュニアジャズヒップホップ=4/8(金)開講 ㉒ステップエクササイズ=4/9(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>☎有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(日)までにはがきを送付か、E(west-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP</p> <p>①いきいき健康体操=4/5(火)開講 ②パワーストレッチ&シェイプアップヨガ=4/5(火)開講 ③子どものストレッチパレエ(未就学児)=4/5(火)開講 ジュニアジャズ・ヒップホップ=④4/5(火)開講、⑤6(木)開講 ピラティス=⑥4/5(火)開講、⑦6(木)開講 ⑧クラシックパレエ初級=4/6(木)開講 ⑨ステップ&骨盤エクササイズ=4/6(木)開講 ⑩フローヨガ=4/7(木)開講 子どもの体育(未就学児)=⑪4/7(木)開講、⑫8(金)開講 二十四式太極拳=⑬4/7(木)開講、⑭9(土)開講 ストレッチヨガ=⑮4/7(木)開講、⑯10(日)開講 ⑰シルバーエクササイズ=4/8(金)開講 ⑱ステップエクササイズ=4/8(金)開講 ⑲フラダンス=4/8(金)開講 ⑳子どもの体育(小学生)=4/8(金)開講 ㉑ヒップホップ=4/8(金)開講 ㉒ほのぼの気功=4/9(土)開講 ㉓ステップex&バーベル=4/9(土)開講 ㉔入門ベリーダンス=4/9(土)開講 ㉕シンプルヨガ=4/9(土)開講 ㉖ジャイロキネシス=4/10(日)開講</p>

広告