

**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

体育施設

※詳細は各施設へお問い合わせください

■スポーツ教室

施設名	内容
中央体育館 (中央区大通東5) ☎251-1815	●有料。6/2(木)開講 ①マンツーマン卓球
美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972	【営業開始】6/1(水)から
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	●有料。6/1(水)から順次開講 ①マンツーマン卓球 ②フィギュア教室(キッズ、女性) ③アーチェリー体験会
つどーむ (東区栄町885) ☎784-2106	●有料。6/2(木)開講 ①初心者パークゴルフ 【一般開放】有料。5/17(火)、24(水)午前9時～午後5時 テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボール、フリース ペース ※5/16(月)は施設整備日のため利用できません
麻生球場 (北区麻生町7) ☎736-1461	5/9(月)～6/30(木)は、テニスコート改修工事のため利用できません
藤野野外スポーツ 交流施設(南区藤野) ☎591-8111	●有料。5/28(土)から順次開講 ①山菜採りツアー ②春香山登山 ③トレイルラン講習会 ④青空ヨガ 【夏期フィールドがオープン】5/21(土)から

施設名	内容
星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877	●有料。6/16(木)開講 ①幼児フィギュア

■水泳教室

施設名	内容
東温水プール (東区北16東16) ☎785-6812	●有料。6/3(金)開講。申し込みは5/22(日)までに直接。 (抽選) ①スキルアップ(25mクロール) ※5/16(月)は施設整備のため利用できません
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	●有料。6/3(金)から順次開講。申し込みは5/13(金)から ☎、直接。(先着) ①泳法別短期はじめてスイミング・背泳ぎ(成人) ②男のためのハッスルアクア(中学生以上)
清田区体育館・温水プール (清田区平岡1の5) ☎882-9500	●有料。5/28(土)から順次開講。申し込みは5/18(木)まで ☎、直接。(抽選) ①はじめての大人水泳 ②クロール&背泳ぎ(少人数クラス)
北海道青少年会館 (南区真駒内柏丘7) ☎581-1141	●有料。6/4(土)から順次開講。申し込みは5/12(木)から 直接。(先着) ①女性マスターズ ②女性ビギナー ③シルバー ④スムーズ ⑤小学生

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/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	5/24～6/21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	5/20(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。5/18(水) 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	6/2～7/7の木曜午後7 時15分～8時15分。全 6回	20歳以上の方 20人	3,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、 5/19(木)(必着)までに中央健康づくりセンター (Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
アロマ de リラクゼーション	香りに癒やされながら ストレッチを行い、身 体をリフレッシュする	6/21～7/19の火曜午 後7時～8時。全5回	20歳以上の方 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、 6/8(木)(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	運動で肩凝りの予防 や改善を行う	7/2～30の土曜午後4 時10分～5時20分。全 5回	肩凝りの症状に 悩む方20人	2,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、 6/17(金)(必着)までに中央健康づくりセンター (Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
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	5/31～6/28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、 5/19(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	6/2～30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	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、 5/19(木)(必着)までに中央健康づくりセンター (Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)

■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/sapporo-kenkow

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
腰痛予防教室	腰の健康をチェックし、 腰痛を運動で予防	説明会=5/27(金)、測定 =6/5(日)・9/11(日)・12/4 (日)、運動=6/17～9/9の 火・金曜(全27回)	60歳～80歳の 方30人	15,000円程 度	5/20(金)までに西健康づくりセンターへ☎。(抽選)。会場は、 中央健康づくりセンター(上記)、西健康づくりセンター、中 島体育センター(中央区中島公園内)

サンピアザ水族館

〒004-0052 厚別区厚別中央2の5 ☎890-2455 FAX 892-5565 HP www.sunpiaza-aquarium.com

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
高齢者施設 入居者向けの 入場券を販売	昼食付きのお得な平 日限定入場券を販 売	—	高齢者福祉施 設の入所・通所 者、職員	1,200円	希望日の3日前までにサンピアザ水族館へ☎