

**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

リンケージプラザ 〒060-0001 中央区北1西9

■博物館活動センター ☎200-5002 FAX 200-5003 E museum@city.sapporo.jp HP www.city.sapporo.jp/museum

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
漂着物観察と化石採取	海岸に流れ着いたさまざまな物や貝の化石を収集して観察	9/11(日)午前9時～午後4時	小学4年以上の方30人。小学生は保護者同伴	無料	はがき、☎、FAX、E、直接。上欄必要事項を記入し、8/23(火)(必着)までに博物館活動センター(リンケージプラザ内)へ。(抽選)会場は石狩市厚田区望来海岸

■ボランティア研修センター ☎223-6005 FAX 261-8881 HP www.sapporo-shakyo.or.jp

行事名	内容
研修会 (要確認)	<p>☎有料あり。申し込みは①②③は8/11(木)、④⑤⑥は12(金)、⑦は19(金)、⑧⑨⑩は26(金)、⑪は9/1(木)、⑫は2(金)、⑬⑭⑮は9(金)から☎、FAX。(先着)。問い合わせは市コールセンター ☎222-4894</p> <p>①高齢者サロン活動者交流会=10/11(火) ②精神障がいについて考える=10/11(火) ③ボランティアのためのカウンセリング体験=10/12(水) ④施設職員向けリスクマネジメント(障がい・児童)=10/13(木) ⑤施設職員向けリスクマネジメント(高齢)=10/14(金) ⑥はじめての車いす介助体験=10/19(水) ⑦認知症サポーター養成=10/25(火) ⑧認知症の方とのコミュニケーション=10/26(水) ⑨サロン活動のメニュー体験(小物作り)=10/27(木) ⑩企業向けボランティア活動=10/28(金) ⑪はじめてのボランティア安心説明会=11/1(火) ⑫地域の先進事例から学ぶ(相談対応・関係機関の連携)=11/2(水) ⑬安心安全なまちづくりについて考える=11/2(水) ⑭児童福祉施設見学=11/9(火) ⑮サロン活動のメニュー体験(簡単料理)=11/10(水) ⑯臓器提供について考える=11/11(木)</p>

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	8/23～9/13の火曜、9/16(金)の午前8時30分～正午	18歳～39歳の女性各日30人	2,000円	8/18(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。8/16(火)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	①9/10～10/15の土曜午後6時～7時、②9/15～10/20の木曜午後7時15分～8時15分。いずれも全6回	20歳以上の方各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、①は8/26(金)、②は9/1(木)(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)
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、体をリフレッシュする	9/13～10/11の火曜午後7時～8時。全5回	20歳以上の方15人	3,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、8/31(木)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
子ども健康塾 (子ども)	運動を中心に規則正しい生活習慣を身に付ける	9/7～12/21の水曜午後4時30分～5時30分。全16回	肥満または肥満傾向の小学生20人	10,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、身長、体重を記入し、8/25(木)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)

■東健康づくりセンター 〒065-0010 東区北10東7 ☎742-8711 FAX 742-8711 HP www.shsf.jp/sapporo-kenkoe

行事名	内容	日時	対象	費用	申込・備考
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	9/3～10/1の土曜午後4時～5時10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、東センター分と記入し、8/19(金)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)。問い合わせは中央健康づくりセンター ☎562-8700

■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
運動教室 (要確認)	<p>☎有料。いずれも全11回。申し込みは9/6(火)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=10/4(火)開講 ②パワーストレッチ&シェイプアップヨガ=10/4(火)開講 ③こどものストレッチバレエ=10/4(火)開講 ジュニアジャズ・ヒップホップ=④10/4(火)開講、⑤5(水)開講 ピラティス=⑥10/4(火)開講、⑦5(水)開講 ⑧クラシックバレエ初級=10/5(水)開講 ⑨ステップ&骨盤エクササイズ=10/5(水)開講 ⑩フロアヨガ=10/6(木)開講 こどもの体育(幼児)=⑪10/6(木)開講、⑫7(金)開講 二十四式太極拳=⑬10/6(木)開講、⑭8(土)開講 ストレッチヨガ=⑮10/6(木)開講、⑯9(日)開講 ⑰シルバーエクササイズ=10/7(金)開講 ⑱ステップエクササイズ=10/7(金)開講 ⑲フラダンス=10/7(金)開講 ⑳こどもの体育(小学生)=10/7(金)開講 ㉑ヒップホップ=10/7(金)開講 ㉒ほのぼの気功=10/8(土)開講 ㉓ステップex&バーベル=10/8(土)開講 ㉔入門ベリーダンス=10/8(土)開講 ㉕シンプルヨガ=10/8(土)開講 ㉖ジャイロキネシス=10/9(日)開講</p>

広告

