

お知らせ

☎=内容 ☑=日時 所=会場 対=対象 定=定員 注=費用 申=申込 問=問い合わせ先 (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(10分) HP=ホームページ(10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

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	9/27~10/4の火曜、10/14(金)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	9/22(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。9/21(木)からHPでも別枠分を受け付け
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	10/8~11/5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、9/23(祝)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
転倒予防教室	下肢の筋力アップと骨量を保つ食生活で転ばない体をつくる	10/14~11/29の火・金曜午後2時10分~3時30分。全14回	運動に支障がなく、転倒の不安がある方16人	8,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/30(金)(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	アロマで癒やされながらストレッチを行い、身体をリフレッシュ	10/27~12/1の木曜(11/3を除く)午後6時15分~7時15分。全5回	20歳以上の女性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、10/12(木)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
お父さんのためのナイトフィットネス	働き盛りの方々の体力維持や肥満予防を目的としたフィットネス	10/29~12/3の土曜午後6時~7時。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、10/14(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	10/4~11/1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、性別を記入し、9/21(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	10/6~11/10の木曜(11/3を除く)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歳の方各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9/13(木)までにはがき、E(central-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP。③⑥⑫⑮⑯の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)</p> <p>①歩く!ほぐす!強化!生活動作改善=10/4(火)開講 ②ピラティス=10/4(火)開講 ③ジュニアヒップホップ=10/4(火)開講 二十四式太極拳=④10/4(火)開講、⑤5(水)開講 ソフトヨガ=⑥10/4(火)開講、⑦8(土)開講 ⑧シルバーエクササイズ=10/5(水)開講 ⑨やさしいピラティス=10/5(水)開講 ⑩ストレッチヨガ=10/5(水)開講 股関節症対応ボール体操=⑪10/5(水)開講、⑫6(木)開講 ⑬バランスEx&ストレッチ=10/6(木)開講 ⑭姿勢美人エクササイズ=10/6(木)開講 ⑮ボディアンチエイジング=10/6(木)開講 健美操=⑯10/6(木)開講、⑰8(土)開講 ⑱らくらくステップエクササイズ=10/7(金)開講 ⑲段々貯筋術=10/7(金)開講 ⑳ジュニアジャズヒップホップ=10/7(金)開講 ㉑打つ!蹴る!絞る!カンファフィットネス=10/7(金)開講 ㉒ステップエクササイズ=10/8(土)開講</p>				

■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
肩のこりとり集中講座	運動で肩凝りの予防や改善を行う	10/20~11/24の木曜午後4時~5時10分(11/3を除く)。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、10/6(木)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)

こぐま座 〒064-0931 中央区中島公園内 ☎512-6886 FAX 512-6886 HP www.syaa.jp/sisetu/gekijou

行事名	内容
公演 子ども (要確認)	<p>☎直接会場有料</p> <p>【人形劇】①9/11(日)午前11時=あいまいもこ「したきりすずめ」ほか ②9/17(土)、18(日)午前11時、午後2時、19(祝)午前11時=グ・こぶた「あらいぐまさまほうつかいのせんたくや」ほか ③9/23(祝)、24(土)午前11時、午後2時、25(日)午前11時=夢運「おこんじょうり」ほか ④9/28(水)、29(木)午前11時=ボクラ「幼児のためのちいさな劇場」(要予約。9/13(火)から☎) ⑤10/1(土)午後2時、2(日)午前11時、午後2時=チーム鎌足「雲からきた子」ほか ⑥10/8(土)、9(日)午前11時、午後2時、10(祝)午前11時=ピトチャンピオン「つるのおんがえし」ほか</p>

広告