

お知らせ 内容=内容 日時=日時 会場=会場 対象=対象 定員=定員 費用=費用 申込=申込 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(14番) HP=ホームページ(14番)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

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)	直接会場 有料 【人形劇】 ①11/12(土)午後2時、13(日)午前11時、午後2時=ありんこ「おおかみと七ひきのこやぎ」「月夜の音楽会」ほか ②11/23(祝)午前11時、午後2時=ボクラ「かさじぞう」「3びきのこぶた」ほか ③11/26(土)午後2時、7時、27(日)午後2時=チーム馬車馬「貝の火」ほか ④12/3(土)午前11時、午後2時、4(日)午前11時=グ・こぶた「だるまちゃんどてんぐちゃん」「はらへこあおむし」ほか ⑤12/10(土)午後2時、7時、11(日)午後2時=犬井弘子・おたのしみ劇場ガウチョス「うさぎのおばさん」「カルメン」ほか

滝野すずらん丘陵公園 〒005-0862 南区滝野247 ☎592-3333 FAX 592-4061 HP www.takinopark.com

行事名	内容
開園 (要確認)	滝野スノーワールドは12/23(祝)に開園します

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)と骨粗しょう症検査の同時受診	11/18(金)と11/22~12/13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	11/15(火)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。11(金)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	11/22~12/20の火曜午後2時10分~3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、11/15(火)(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	働き盛りの方の体力維持や肥満予防を目的としたフィットネス	①11/25~来年1/13の金曜午後7時~8時、②12/17~来年1/28の土曜午後6時~7時。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11/15(火)、②は12/2(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)
膝すこやか体操教室	膝関節の痛みなどの予防や改善を目的としたストレッチや筋力トレーニング ①元氣コース ②しっかりコース	①は12/1~来年3/15の木曜か、12/2~来年3/23の金曜。いずれも午後1時30分~3時。全15回、②は12/2~来年3/2の火・金曜午前10時~11時30分。全24回	膝に不安のある方で、運動に制限のない方各17人	①は10,500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11/17(木)、②は18(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)
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する	12/13~来年1/17の火曜(1/3を除く)午後7時~8時。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、11/30(水)(必着)までに中央健康づくりセンター(Ecentral-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12/6(火)までにはがき、E(central-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP。③⑤⑧⑩⑫⑬の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) ①ステップエクササイズ=来年1/7(土)開講 ソフトヨガ=②来年1/7(土)開講、③10(火)開講 健美操=④来年1/7(土)開講、⑤12(木)開講 ⑥歩く!ほぐす!強化!生活動作改善運動=来年1/10(火)開講 ⑦ピラティス=来年1/10(火)開講 ⑧ジュニアヒップホップ=来年1/10(火)開講 二十四式太極拳=⑨来年1/10(火)開講、⑩11(木)開講 ⑪シルバーエクササイズ=来年1/11(木)開講 ⑫やさしいピラティス=来年1/11(木)開講 ⑬ストレッチヨガ=来年1/11(木)開講 股関節症対応ボール体操=⑭来年1/11(木)開講、⑮12(木)開講 ⑯バランスEx&ストレッチ=来年1/12(木)開講 ⑰姿勢美人エクササイズ=来年1/12(木)開講 ⑱ボディアンチエイジング=来年1/12(木)開講 ⑲段々貯筋術=来年1/13(金)開講 ⑳らくらくステップエクササイズ=来年1/13(金)開講 ㉑ジュニアジャズヒップホップ=来年1/13(金)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/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12/6(火)までにはがき、E(west-school@shsf.jp)、直接。(抽選)。HP ①ほのぼの気功=来年1/7(土)開講 ②ステップex&パーベル=来年1/7(土)開講 ③入門ベリーダンス=来年1/7(土)開講 ④シンプルヨガ=来年1/7(土)開講 二十四式太極拳=⑤来年1/7(土)開講、⑥12(木)開講 ⑦ジャイロキネシス=来年1/8(日)開講 ストレッチヨガ=⑧来年1/8(日)開講、⑨12(木)開講 ⑩いきいき健康体操=来年1/10(火)開講 ⑪こどものストレッチパレエ=来年1/10(火)開講 ⑫パワーストレッチ&シェイプアップヨガ=来年1/10(火)開講 ジュニアジャズ・ヒップホップ=⑬来年1/10(火)開講、⑭11(木)開講 ピラティス=⑮来年1/10(火)開講、⑯11(木)開講 ⑰クラシックパレエ初級=来年1/11(木)開講 ⑱ステップ&骨盤エクササイズ=来年1/11(木)開講 ⑲フロアヨガ=来年1/12(木)開講 こどもの体育(幼児)=⑳来年1/12(木)開講、㉑13(金)開講 ㉒フラダンス=来年1/13(金)開講 ㉓ヒップホップ=来年1/13(金)開講 ㉔シルバーエクササイズ=来年1/13(金)開講 ㉕ステップエクササイズ=来年1/13(金)開講 ㉖こどもの体育(小学生)=来年1/13(金)開講

産業振興センター 〒003-0005 白石区東札幌5の1 ☎820-3033 FAX 820-3220 HP sapporosansin.jp

行事名	内容
中小企業経営セミナー (要確認)	要確認 有料。申し込みは11/11(金)から☎、FAX。(先着)。HP。問い合わせは☎820-3122 ①今日からできる!クレーム対応=来年1/12(木) ②創業支援セミナー 起業のあいうえお=来年1/21(土) ③誰でも簡単!経営数学の読み方、活かし方=来年1/24(火) ④POP広告2日間=来年1/25(木)・27(金)