

お知らせ 内=内容 日=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(15⁵-7) HP=ホームページ(15⁵-7)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	12/20(火)、27(火)、1/17(火)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	12/16(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。14(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を目的としたフィットネス	1/5～2/9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、12/22(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	①1/7～2/4の土曜午後4時10分～5時20分、②1/21～2/25の土曜(2/11を除く)午後4時～5時10分。いずれも全5回	肩凝りの症状に悩む方各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、①は12/21(木)、②は1/6(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)。 ②の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
からだスッキリ! 肥満改善教室	生活習慣を見直し、冬の運動機会を増やすことで肥満を予防・改善する	初回健診=1/11(木)か12(木)。運動=1/17～3/9の火・金曜午後2時10分～3時30分。全16回。終回健診=3/14(木)か15(木)	体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方20人	19,000円	はがき、直接。上欄必要事項と生年月日、初回健診希望日を記入し、12/21(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
こども運動塾 子ども	跳び箱、鉄棒などで運動の楽しさを体感。①3日間コース②5日間コース	①は1/4(木)～6(金)午前9時30分～10時30分、②は1/10(火)～14(土)午前8時40分～9時40分	①は4歳以上の未就学児21人、②は小学生24人	①は2,300円、②は3,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は12/20(火)、②は22(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)
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する	1/10～2/7の火曜午後4時～4時45分。全5回	4歳以上の未就学児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、12/23(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してもらう	1/12～2/9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歳の方各20人	3,400円	

やまびこ座

〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934 HP www.syaa.jp/sisetu/gekijou

行 事 名	内 容	日 時	対 象	費 用	申 込・備 考
親子で作って遊ぼう人形劇 子ども	簡単にできてその場で遊べる人形工作会	1/11(木)午前10時～正午	5歳～小学生と保護者30人	1人300円	12/11(日)からやまびこ座へ📞。(先着)
義太夫・三味線、舞台裏方体験 子ども	人形浄瑠璃義太夫節の語りと三味線や舞台の裏方を体験	1/13(金)・14(土)・15(日)午前10時～午後3時。全3回	小学4年～高校生30人	無料	
公演 子ども (要確認)	直接会場 有料 【人形劇】①12/23(祝)午後1時30分＝ざ・にんぎょうじょうりユースクラス発表会「二人三番叟」「日高川入相花王渡し場の段」ほか ②12/24(土)午後6時、25(日)午後1時30分＝古謝美佐子＆木偶童座＆八王子車人形西川古柳座＆あしり座「座・競演vol.2」 ③1/4(木)午後2時、5(木)午前11時、午後2時、6(金)午前11時＝ばびぶ＆てぶくろ「お正月がいっぱい劇場」 ④1/7(土)午後2時、8(日)午前11時、午後2時、9(祝)午前11時＝夢運「おこんじょうり」「なかよし」ほか 【児童劇】⑤12/17(土)午後2時＝遊劇舎発表会「オバケの会社」 【人形劇・児童劇ほか】⑥12/18(日)午前11時、午後2時＝北海道こども舞台「東日本大震災支援北海道こども舞台フェスティバル」 【民俗芸能】⑦12/11(日)午前10時30分、午後2時＝乱拍子「里神楽」「村場流八丈太鼓囃子」ほか				

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	日 時	対 象	費 用	申 込・備 考
あそびの劇場 冬の陣 子ども	冬の中島公園で雪遊びなどを体験	1/12(木)午後1時～3時30分	小学生30人	300円	12/13(火)からこぐま座へ☎。(先着)
公演 子ども (要確認)	【直接会場】有料 【人形劇】 ①12/11(日)午後2時＝大井弘子&おたのしみ劇場ガウチョス「うさぎのおばさん」「カルメン」「マリオネットの小品集」ほか ②12/17(土)、18(日)午前11時、午後2時＝ばびぶ&てぶくろ「クリスマスファンタジー」「あかずきん」「ゴン太くん」 ③12/23(祝)、24(土)午前11時、午後2時、25(日)午前11時＝ブランコ「クリスマスファンタジー」「あっちゃんとクリスマス」 ④1/4(木)午後2時、5(木)午前11時、午後2時、6(金)午前11時＝ひよっこ「ふくろうの染め物や」「だるまちゃんてんぐちゃん」 ⑤1/7(土)午後2時、8(日)午前11時、午後2時、9(祝)午前11時＝グ・こぶた「三匹のこぶた」ほか				