

**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	要申込 有料。6/3(日)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(金)から 要申込 有料。6/4(月)開講 ①少年少女野球
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	要申込 有料。6/1(金)から順次開講 ①マンツーマン卓球 ②フィギュア(キッズ・女性) ③アーチェリー体験会 ④ジュニアタグラグビー
つどいむ (東区栄町885) ☎784-2106	要申込 有料。6/7(木)開講 ①初心者パークゴルフ 【一般開放】有料。5/15(火)、21(月)9時～17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 ※5/14(月)は施設整備日のため利用できません
宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363	要申込 有料。6/1(金)から順次開講 ①テニス(マンツーマン、プライベート) ②ピラティス体験会 ③ナイトヨガ体験会
麻生球場 (北区麻生町7) ☎736-1461	要申込 有料。5/19(土)から順次開講 ①前期Jrテニス(入門、経験者)
藤野野外スポーツ 交流施設(南区藤野) ☎591-8111	要申込 有料。6/2(土)から順次開講 ①アウトドア講習会(登山・ウォーキング) 【夏期フィールドオープン】5/19(土)から
星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877	要申込 有料。6/6(水)から順次開講 ①大人のフィギュアスケート ②幼児にこここフィギュアスケート

■水泳教室

施設名	内容
東温水プール (東区北16東16) ☎785-6812	要申込 有料。6/8(金)開講。申し込みは5/22(火)までに直 接。(抽選) ①スキルアップ
白石温水プール (白石区平和通1南) ☎846-0004	要申込 有料。随時開講 ①水泳教室 ②60分個人レッスン ③ワンポイントレッスン
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	要申込 有料。5/29(火)から順次開講。申し込みは5/11 (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 ②女子限定ガールズアクア ③水中ストレッチ ④着衣泳体験会
平岸プール (豊平区平岸5の14) ☎832-7529	要申込 有料。6/1(金)開講。申し込みは5/22(火)までに直 接。(抽選) ①短期泳法別
清田区体育館・温水プール (清田区平岡1の5) ☎882-9500	要申込 有料。6/2(土)から順次開講。申し込みは①は 5/20(日)から☎、直接。(先着)、②は5/21(月)までに☎、 直接。(抽選) ①個人レッスン(30分、60分) ②成人短期(はじめての大人水泳、クロール&背泳 ぎ)
北海道青少年会館 (南区真駒内柏丘7) ☎581-1141	要申込 有料。6/2(土)から順次開講。申し込みは5/15(火) から☎、直接。(先着) ①女性(マスタート・ビギナー) ②シルバー ③スムーズ ④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

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	5/22～6/12の火曜8時30分 ～12時	市内に居住か通 勤する18歳～39 歳の女性各日30 人。2,000円	5/15(火)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。 5/11(金)からHPでも別枠分を受け付け
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	6/26～7/24の火曜18時45 分～20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、6/12(火)(必着)までに中央健康づくりセンター (Ecentral-school@shsf.jp)へ。(抽選)
お母さんのため のコンディショ ニング教室	ストレッチポールやバラ ンスボールで体を整える	6/27～7/25の水曜15時40 分～16時20分、16時50分 ～17時30分。いずれも全5回	18歳以上の女性 各15人。2,600円	
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	6/13～8/1水曜15時30分 ～16時30分、16時40分～ 17時40分。いずれも全8回	4歳～6歳の未就学 児各21人。5,800 円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を 記入し、5/29(火)(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 を体感	6/21～8/9の木曜15時30分 ～16時15分、16時30分～ 17時15分。いずれも全8回	運動に支障がない、 3歳～5歳各21人。 5,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を 記入し、6/6(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				要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは、6/1(金)(必着)までにはがきを送付か、E(central-school@shsf.jp)、直接。(抽選)HP。④⑤ ⑬⑭⑮の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) 【7/10(火)開講】①座って!健康体操 ②二十四式太極拳 ③ピラティス ④ジュニアヒップホップ ⑤ソフトヨガ 【7/11(水)開講】⑥二十四式太極拳 ⑦シルバーエクササイズ ⑧やさしいピラティス ⑨股関節症対応ボール体操教室 ⑩ストレッチヨガ 【7/12(木)開講】⑪バランス体操&ストレッチ ⑫姿勢美人エクササイズ ⑬健美操 ⑭ボディアンチエイジング ⑮股関節症対応ボール体操教室 【7/13(金)開講】⑯健脚運動 ⑰段々貯筋術 ⑱ジュニアジャズヒップホップ 【7/14(土)開講】⑲健美操 ⑳ステップエクササイズ ㉑ソフトヨガ

◀次のページへ続く