

**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

**サンピアザ水族館**

〒004-0052 厚別区厚別中央2の5 ☎890-2455 FAX 892-5565

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
デンキウナギのクリスマスツリー公開中	デンキウナギが発電すると、水槽内のイルミネーションが点灯	11/1(木)～12/25(火)10時30分、12時30分、14時30分、16時30分	900円。3歳～中学生400円	当日直接会場へ

**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 E central-school@shsf.jp

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	11/20～12/11の火曜8時30分～12時	市内に居住が通勤する18歳～39歳の女性各日30人。2,000円	11/16(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。11/13(火)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、体をリフレッシュする	11/20～12/18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、11/13(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
膝すこやか体操教室	膝関節の痛み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	12/6～来年3/21の木曜か、12/7～来年3/22の金曜。いずれも13時30分～15時。全15回	膝に不安があり、運動制限のない方17人。10,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、11/21(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(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のためのフィットネス	①12/13～来年1/24の木曜19時15分～20時15分、②12/14～来年1/25の金曜19時～20時、③12/22～来年2/2の土曜18時～19時。いずれも全6回	20歳以上の方各20人。3,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は11/28(水)、②③は12/6(木)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
子ども健康塾 子ども	運動しながら規則正しい生活習慣を身に付ける	12/4～来年3/19の火曜16時30分～17時30分。全15回	運動に支障がない肥満か肥満傾向の小学生20人。10,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、11/18(日)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
運動教室 (要確認)	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳の有料。いずれも全11回。申し込みは11/30(金)までにはがき、E、直接。(抽選)、HP。 【来年1/8(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 【来年1/9(水)開講】⑥シルバーエクササイズ ⑦やさしいピラティス ⑧二十四式太極拳 ⑨ストレッチヨガ ⑩股関節症対応ボール体操 【来年1/10(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 【来年1/11(金)開講】⑯健脚運動 ⑰段々貯筋術 ⑱ジュニアジャズHIPHOP ⑲キッズジャズヒップホップ ⑳ジュニアヒップホップ 【来年1/12(土)開講】㉑健美操 ㉒ステップエクササイズ ㉓ソフトヨガ	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)		

■西健康づくりセンター 〒063-0841 西区八軒1西1 ☎618-8700 FAX 618-8704 E west-school@shsf.jp

行事名	内容
運動教室 (要確認)	④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳の有料。いずれも全11回。申し込みは11/30(金)までにはがき、E、直接。(抽選)、HP。 【来年1/8(火)開講】①いきいき健康体操 ②パワーストレッチ&シェイプアップヨガ ③こどものストレッチパレエ ④ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑤リンパコンディショニング 【来年1/9(水)開講】⑥クラシックパレエ初級 ⑦ピラティス ⑧ジュニアジャズヒップホップ ⑨ステップ&骨盤エクササイズ 【来年1/10(木)開講】⑩ストレッチヨガ ⑪二十四式太極拳 ⑫キッズフィットネス ⑬フロアヨガ 【来年1/11(金)開講】⑭シルバーエクササイズ ⑮ステップエクササイズ ⑯フラダンス ⑰キッズフィットネス ⑱こどもの体育 ⑲ヒップホップ 【来年1/12(土)開講】㉑ほのぼの気功 ㉒ステップex&バーベル ㉓二十四式太極拳 ㉔ZUMBA ㉕シンプルヨガ 【来年1/13(日)開講】㉖ストレッチヨガ

317 遺跡の出土品の一部を展示。  
 11月1日(木)～来年3月29日(金)。  
 所蔵文化財センター(中央区南22西13)。  
 区南22西13)。  
 市コールセンター ☎(222)

**さとらんど遺跡展**

内 交通事故や犯罪の防止。  
 日 11月19日(月)～23日(祝)。  
 所 地下街オロラスクエア。  
 区 政課 ☎(211)2252

**安心安全パネル展**

内 小中学生の環境活動発表。  
 日 12月1日(土)13時～16時30分。  
 所 エルプラザ(18階)。  
 区 環境計画課 ☎(211)2877

**子ども環境コンテスト**

内 申し込みは11/23日(祝)まで。  
 市 コールセンター ☎(222)4894

**趣味・教養**

ミューンヘン・クリスマス市  
 食器洗浄ボランティアの募集  
 日 11月25日(日)～12月25日(火)。  
 分 ①11時～15時30分、②15時30分～18時30分、③18時30分～21時30分。  
 所 大通公園1丁目、2丁目。  
 対 ①②③のうち、期間中3回以上参加できる方。  
 申 ④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳の申し込みは、12月23日(祝)まで。  
 申 ④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳の申し込みは、12月23日(祝)まで。  
 申 ④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳の申し込みは、12月23日(祝)まで。