

**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

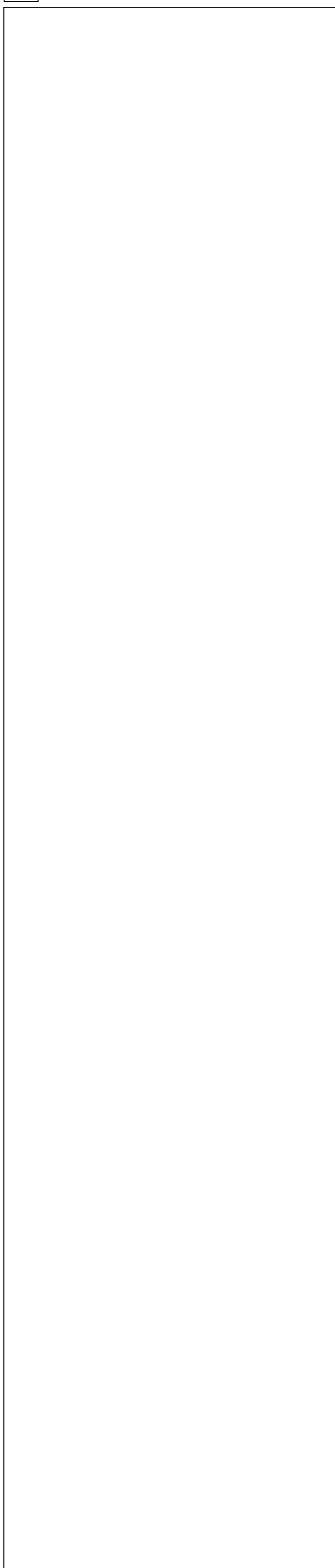
子ども環境コンテスト

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。
 市 コールセンター ☎(222)4894

広告



4894、HP

留学生文化紹介セミナー

内 ①ベネズエラ ②12月1日(土) 10時～11時30分、イスラエル ③8日(土)10時～11時15分、韓国 ④8日(土)11時30分～12時45分。
 所 留学生交流センター。
 定 各30人。
 申 ①、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、11月12日(月)から(先着)

申 ①先着 留学生交流センター (豊平区豊平6の6) ☎(817) 3615、FAX(812) 6157

大人のための自然学校

内 森の陶芸体験。
 日 11月22日(木)10時～14時。
 所 滝野自然学園。
 対 18歳以上の方20人。
 料 3千円。
 申 はがきの上欄必要事項と性別、生年月日を記入し、11月15日(木)(必着)まで。(抽選) HP

申 ①先着 青少年女性活動協会 (〒005-0862南区滝野106滝野自然学園内) ☎(591) 8780

老人福祉センター8館合同 作品展示会

内 書道や陶芸などの作品展。
 日 11月15日(木)10時～16時、16日(金)10時～15時。
 所 社会福祉総合センター(中央区大通西19)。

問 福祉事業団 ☎(614) 1002

地域歴史講座

内 白石区の歴史を学ぶ。
 日 11月25日(日)14時～15時30分。
 所 丘陵空港ビル(東区丘珠町)。
 問 空港担当 ☎(211) 2378、HP

北方自然教育園

自然ふれあい事業

内 ①えん麦で鶴作り ②11月18日(日)、③わらじ作り ④24日(土)、25日(日)、⑤スゲで亀作り ⑥12月1日(土)、⑦新年飾り作り ⑧15日(土)、16日(日)。いずれ

も10時～12時。

対 小学生以上の方。①②③は各回20人、④は各40人。小学生は保護者同伴。500円。

申 11月13日(火)から。(先着) 申 ①先着 北方自然教育園(南区白川181) ☎(596) 3567

保養センター駒岡囲碁大会

日 11月29日(木)10時～16時。
 対 60歳以上の方。級保持者16人、段保持者16人。
 料 日帰り2千円。宿泊6千円。
 申 ①、直接。11月11日(日)から

保養センター駒岡へ。(先着) 問 保養センター駒岡(南区真駒内600) ☎(583) 8553

原子力防災フォーラム

内 福島市職員などの講演、パネルディスカッション。11月11日(日)13時30分～15時30分。
 所 コンベンションセンター(白石区東札幌6の1)。
 申 ①、FAX、E。上欄必要事項と性別、人数を記入し、当日

12時まで市コールセンター(1ヶ)へ。

問 危機管理対策課 ☎(211) 3062

北国の鉢花展示会・即売会

日 11月24日(土)9時～17時、25日(日)9時～16時。
 所 問 花き地方卸売市場(白石区流通センター17) ☎(892) 1432

つきさつ ぶ郷土資料館の 冬季休館

日 12月1日(土)～来年4月3日(水)。豊平区月寒東2の2。
 問 月寒まちづくりセンター ☎(852) 9288

アイヌ文化交流センター催し

ハルウエカリチユブ・イノミ 内 古式舞踊、製作体験など。
 日 11月11日(日)10時～15時。
 所 問 アイヌ文化体験講座

△アイヌ文化体験講座 内 ①アイヌ文様刺繍 ②12月5日(水)、③かんじき製作 ④16

日(日)。いずれも10時～17時。

所 ①は中央区民センター(中央区南2西10)、②はアイヌ文化交流センター。

対 市内に居住か通勤する15歳以上(中学生を除く)の方各10人。①は3千500円、②は2千500円。

申 はがき、FAX、E、直接。上欄必要事項を記入し、①は11月28日(水)、②は12月9日(日)(いずれも必着)まで。(抽選)

申 ①先着 アイヌ文化交流センター(〒061-2274南区小金湯27) ☎(596) 5961、FAX(596) 5967、E pika-kotan@city.sapporo.jp、HP

水辺の活動発表会

観覧する方を募集します。
 日 11月23日(祝)13時～16時。
 所 定 環境プラザ(18ヶ) 80人。
 申 ①、FAX、E。上欄必要事項を記入し、11月12日(月)から。(先着)

申 ①先着 市コールセンター(1ヶ) ☎(222) 4894、HP

**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

さつぽろ
**おでかけ
ガイド**
SAPPORO ODEKAKE GUIDE

11/26(月)
12/24(休)

ミュンヘン・クリスマス市

姉妹都市「ドイツ・ミュンヘン市」のクリスマス市を再現。大通公園2丁目を中心に、ドイツの食べ物や飲み物、工芸品、小物などの販売ブースが立ち並び、ドイツのクリスマスの雰囲気堪能できます。



**マグカップとピンバッジを
セットで30人にプレゼント**

毎年デザインが変わるオリジナルのマグカップとピンバッジをセットで30人にプレゼントします。

④はがき、FAX、E。上欄必要事項と本誌の感想、「マグカップ希望」と記入し、11/26(月)(必着)までに広報課(15階)へ。(抽選)



**サッポロ・シティ・ジャズ
サウンドスケエア**
④気軽に楽しめる無料ライブ。
④11月16日(金)18時30分。
④所 駅前通地下北3条広場。
④サッポロ・シティ・ジャズ
実行委員会 ☎(592)4125

市民ロビーコンサート
④出演 亀岡三典(ギター)。
④所 11月16日(金)12時25分〜12時45分。市役所ロビー。
④市民文化課 ☎(21)2261

**市民ギヤラリー
無料ウィンターコンサート**
④出演・曲目 大崎明莉(フルート)、山本真平(ピアノ)。

④11月15日(土)14時〜14時40分。
④市民ギヤラリー(中央区南2東6) ☎(21)5471

札幌交響楽団演奏会
④①名曲シリーズ
④出演 ラドミル・エリシユカ(指揮)。
④曲目 モーツァルト「交響曲第41番・ジュピター」ほか。
④所 11月25日(日)15時。3千円〜4千円、学生千200円。
④②札幌の第9
④出演 ラドミル・エリシユカ(指揮)、札幌合唱団(合唱)ほか。
④曲目 ベートーベン「交響曲第9番ニ短調・合唱付き」。
④所 12月8日(土)、9日(日)15時。

④2千円〜6千円、学生千500円。
④①②の所 Kitara (15階)。
④※チケットは市内プレイガイドで発売中。
④札幌交響楽団 ☎(520)1771

市民芸術祭
④市民文芸の集い
④表彰、講演、交流会。
④所 11月17日(土)14時〜17時。
④所 教育文化会館 (15階)。
④市民劇場
④①札幌放送合唱団創立70周年記念演奏会
④所 11月22日(木)19時。
④所 Kitara (15階)。
④千500円。
④②札幌シティバンド第27回

高齢者市民講座
④中央区会場 11月12日(日)13時10分〜15時50分。日本の失われつつあるふるさと・ゆめ・石川啄木。社会福祉総合センター(中央区大通西19)。
④東区会場 11月16日(金)13時30分

④来年1月25日(金)18時30分〜20時30分。
④所 Kitara (15階)。
④定2千8人。
④往復はがきに上欄必要事項と人数(1枚4人まで)を記入し、11月30日(金)(消印有効)までに消防音楽隊(〒063-0850西区八軒10西13消防学校内)へ送付。(抽選)
④市コールセンター ☎(22)4894

消防音楽隊119コンサート
④定期演奏会
④11月25日(日)13時30分。
④所 ちえりあ (16階)。
④800円。前売り700円。
④※チケットは市内プレイガイドで発売中。
④市民芸術祭実行委員会 ☎(271)5822

市民雪像制作グループ募集
④対来年1月30日(水)〜2月3日(日)。職場、地域、学校、家族など。大通会場は97組程度、つどい会場は5組程度。
④FAX。上欄必要事項と雪像のテーマ、グループ名を記入し、11月16日(金)〜30日(金)に市コールセンターへ。12月7日(金)19時から道新ホール(中央区大通西3)で抽選。HP
④市民ボランティア募集
④①抽選会の補助員
④12月7日(金)17時30分〜21時。道新ホール。
④対16歳以上の方20人。
④②大雪像制作

④15時40分。松浦武四郎と石狩川の風景。漢詩に親しむ。東区民センター(東区北11東7)。
④厚別区会場 11月24日(土)13時30分〜15時40分。山県有朋と宮中某重大事件。母を語る「女手一つの信念」。厚別区民センター(厚別区厚別中央1)。
④西区会場 11月20日(火)13時30分〜15時50分。自然科学と空想力。人生100歳を考えてみよう。西区民センター(西区琴似2の7)。
④高齢福祉課 ☎(21)2976

