

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

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 Ecentral-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	12/18(火)、1/8(火)、11(金)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	12/14(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)12/11(火)からHPでも受け付け
膝すこやか 体操教室 しっかりコース	膝の痛みなどの予防・改善のためのストレッチや筋力トレーニング	1/8～3/29の火・金曜10時～11時30分。全24回	膝に不安があり運動制限のない方17人。16,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、12/20(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
からだスッキリ! 肥満改善教室	生活習慣を見直し、運動機会を増やすことで肥満を予防・改善する	初回健診=1/9(木)か10(木)。運動=1/15～3/8の火・金曜14時10分～15時30分。全16回。終回健診=3/13(木)か14(木)	体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方16人。17,000円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、健診希望日(初回・終回とも)を記入し、12/21(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(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、体をリフレッシュ	1/12～2/9の土曜12時45分～14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、12/21(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
肩のコリとり 集中講座	肩凝りの予防や改善のための運動	①1/12～3/16の土曜16時10分～17時20分、②1/19～3/23の土曜16時～17時10分。いずれも全10回	肩凝りの症状に悩む方各15人。5,600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(木)、②は12/25(火)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)②の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
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	1/30～2/27の水曜15時40分～16時20分か、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	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、1/15(火)(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(金)～6(日)9時30分～10時30分、②は1/8(火)～12(土)8時40分～9時40分	①は4歳以上の未就学児21人、2,200円。②は小学生24人、3,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、12/21(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(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	1/16～3/6の水曜15時30分～16時30分か、16時40分～17時40分。いずれも全8回	4歳以上の未就学児各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、12/25(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(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	1/17～3/7の木曜15時30分～16時15分か、16時30分～17時15分。いずれも全8回	3歳～5歳の方各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、12/26(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)



趣味・教養

札幌スタイル・パサージュ

内札幌スタイル認証製品を持つ企業・作家による販売など。
12月18日(火)～23日(祝)10時～19時。最終日は16時まで。
所大丸藤井セントラル(中央区南1西3)。
問ものづくり産業課☎(21)2362、HP

市民芸術祭

△市民美術・書道展▽
12月12日(水)～16日(日)。
所市民ギャラリー(中央区南2東6)。
■市民劇場
△岡本孝慈・恵里ピアノデュオリサイタル▽
12月15日(土)19時。
所サンプラザ(北区北24西5)。
¥2千円。チケットは市内プレイガイドで発売中。
問市民芸術祭実行委員会(教育文化会館内)☎(21)5822

旭山音楽祭合唱団参加者募集

内7月下旬に開催される音楽祭の合唱団員を募集。
¥1万4千円。
問☎、FAX、E。上欄必要事項と性別・パートを記入し、1月31日(木)まで。
申込先問市コールセンター

(1階)☎(22)4894

時計台まつり記念行事の
出演者募集

対5団体程度。ジャンル不問。
申1月31日(木)までに直接。選考あり。
申込先問時計台まつり実行委員会(中央区北1西2時計台内)☎(25)5944、HP

市民ロビーコンサート

出演新堀聡子(ピアノ)、伊藤千尋(ピアノ)。
12月21日(金)12時25分～12時45分。市役所ロビー。
問市民文化課☎(21)2261

大人のための自然学校

内①みそ作り12月20日(木)、②せつけん作り11月17日(木)、いずれも10時～14時。
所滝野自然学園。
対18歳以上の方各20人。
¥3千円。
申はがきに上欄必要事項と性別、生年月日、送迎バス利用の有無を記入し、①は12月13日(木)、②は1月10日(木)(いずれも必着)まで。(抽選)HP

申込先問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

北方自然教育園催し

内昆虫飼育ハリキリ隊▽
12月23日(祝)～1月20日(日)10時

広告

時々12時。活動日は応相談。
 小学生以上の方1日10人。
 小学生は保護者同伴。
 12月13日(木)から。(先着)
 展示▽
 1月9日(水)～31日(木)。
 冬休み工作教室▽
 1月12日(土)10時～12時。
 対小中学生を含む家族10組。
 1組千円。
 12月13日(木)から。(先着)
 申込先問 北方自然教育園(南区白川1814) ☎(596)3567
定山溪自然の村催し
 森林ガイドを育成▽
 森について伝える編。講義、ガイド体験など。
 1月14日(祝)・20日(日)・31日(木)10時～15時。全3回。
 対20歳以上の方20人。
 3千円。
 申はがきに上欄必要事項を記入し、1月7日(月)(必着)ま

で。(抽選)
 申込先問 定山溪自然の村(〒061-2301南区定山溪) ☎(598)3100
保養センター駒岡 新春書き初め展
 内書道講座の作品を展示。
 12月28日(金)～1月10日(木)。
 問 保養センター駒岡(南区真駒内600) ☎(583)8553
高齢者市民講座
 中央区会場 12月12日(水)13時10分～15時50分。民権婆さんといわれて。心臓病のお話。社会福祉総合センター(中央区大通西19)。
 東区会場 12月14日(金)13時30分～15時40分。開拓長官と判官達の活動。サンフランシスコ平和会議の参加記録。東区民センター(東区北11東7)。
 白石区会場 12月19日(水)13時30分～15時40分。世界史・文明の発祥。ペリー提督の箱館来

航誌。白石区民センター(白石区本郷通3北)。
 西区会場 12月18日(火)13時30分～15時50分。外国人が集まった幕末の箱館。個人識別番号制度とは。西区民センター(西区琴似2の7)。
 問 高齢福祉課 ☎(211)2976
モエレ沼公園催し
 内モエレのホワイトクリスマス▽
 内コンサート、スノーキャンドル制作など。
 12月23日(祝)、24日(水)14時～19時30分。300円。高校生・大学生200円、小中学生100円。
 内スポーツ用品レンタル開始▽
 ①歩くスキー②そり③長靴④スノーシュー。
 1月5日(土)～3月10日(日)10時～16時。※月曜(月曜が祝



日の場合は火曜は休み。
 ①②③は200円、④は300円。
 内ピンホールカメラをつくる▽
 内ピンホールカメラの製作や撮影を行うワークショップ。
 1月19日(土)13時～16時30分。
 定料45人。2千円。
 申、FAX。上欄必要事項と小学生は保護者氏名を記入し、12月15日(土)から。(先着)
 申込先問 モエレ沼公園(東区モエレ沼公園) ☎(790)1231、FAX(792)2595
雪まつりYOSA KOIスペシャルステージ
 内YOSA KOIソーラン祭りの歴代の受賞チームが演舞。2月10日(日)13時30分～15時、16時30分～18時。
 所定ニトリ文化ホール(中央区北1西12)。各2千300人。
 料千700円。前売り千500円。チケットは北海道さっぽろ観光案内所(JR札幌駅西コンコー

ス)、チケットぴあで発売中。
 問 同実行委員会 ☎(211)3341
雪まつり大雪像制作見学会
 内陸上自衛隊による大雪像の制作現場を見学。解説付き。
 1月24日(木)10時～11時。
 所 大通公園4・7・8丁目。
 定50人。
 申はがき、☎、FAX、E、直接。上欄必要事項(2人まで。氏名は参加者全員)を記入し、12月28日(金)(必着)まで。(抽選)
 申込先問 観光企画課(市役所2階/1階) ☎(211)2376、FAX(218)5129、E kanko@city.sapporo.jp

