

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
夜間・日曜 クイックコース	体力測定や栄養指導、 保健指導を行い、個別 の運動プログラムを作 成	①7/17(水)18時～19時 30分②21(日)9時～11 時	3カ月以内に測定した血 液検査と心電図検査の 結果を持参できる18歳 以上の方。①は3人、②は 5人。いずれも3,000円	7/11(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。HP
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	7/23～8/13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	7/18(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。 7/16(火)からHPでも受け付け
アロマdeリラク セーション	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	7/31～9/4の水曜18 時30分～19時45分。 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、7/16(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 げんきコース	膝関節の痛みなどの予 防・改善のためのスト レッチや筋力トレーニング	8/8～11/21の木曜か、 8/9～11/22の金曜13 時30分～15時。いずれ も全15回	各17人。10,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入 し、7/24(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 (抽選)
認知症 予防教室	認知症を予防するた めの食生活に関する講 話と簡単な運動	8/23～9/27の金曜14 時10分～15時30分。 全6回	16人。4,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入 し、8/9(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 (抽選)
子ども運動塾 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運 動を遊びながら楽しく習 得	①7/26(金)～28(日)。全3 回、②30(火)～8/3(土)。全 5回。いずれも8時40分 ～9時40分	①は4歳～6歳(小学生を 除く)の方21人。2,200 円、②は小学生24人。 3,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入 し、7/16(火)(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、生活面、栄養面を サポートし規則正しい生 活習慣を獲得	7/30～11/12の火曜 16時30分～17時30分。 全15回	肥満、肥満傾向の小学 生20人。10,300円	(抽選)

中央図書館 〒064-8516 中央区南22西13 ☎512-7320 FAX 512-5783

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
国際短編映画 祭PR上映会	短くても魅力いっぱい の短編映画をPR上映	7/19(金)17時～17時45 分、18時～19時30分	各150人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎512- 7330
ライブ・コーヒー &ブックス	館内カフェの横でジャズ などのライブを楽しむ	7/19(金)20時10分～21 時	無料。コーヒーは有料	当日直接会場へ。問い合わせは☎512-7330
サイエンス フォーラム	生き物の調査方法の講 義、トマトの試食など	8/3(土)14時～16時	無料	
ねこやなぎ 青空おはなし会 子ども	公園で絵本の読み聞か せやパネルシアターなど	7/27(土)14時～15時	10歳以下の方。無料	当日直接会場へ。会場はやまはなサンパーク公園 (中央図書館横)。悪天時は館内
夏休み子ども 映画会 子ども	アニメ「なかよしおばけ」 を上映	8/1(木)14時～14時45 分	未就学児180人。無料	当日13時30分から会場へ直接。(先着)
図書館デビュー 子ども	来館者にデビュー認定 証や読書ノートを進呈	8/4(日)。14時30分～15 時に人形劇あり	未就学児と保護者。無 料	当日直接会場へ。問い合わせは☎512-7330
プニプニ!スラ イム作り 子ども	洗濯のりでスライムを作 る	8/7(水)14時～15時	小学2年～4年8人。無 料	往復はがきを上欄必要事項を記入し、7/19(金)(消 印有効)までに中央図書館へ。(抽選)
図書館オリエン テーリング 子ども	本の資料を手掛かりに、 館内を探検	8/10(土)14時～15時30 分	小学3年～6年12人。無 料	往復はがきを上欄必要事項を記入し、7/22(月)(消 印有効)までに中央図書館へ。(抽選)

世界冬の都市フェスタ
内日会員都市を紹介する①
セミナー、②パネル展。8月
2日(金)。①は13時～16時。
所 駅前通地下北3条広場。
問 交流課☎(21)2032、HP

甲虫の標本展示
日 7月18日(木)～8月18日(日)。
料 100円。中学生以下は無料。
所 園 北方自然教育園(南区白
川1814)☎(596)3567

高齢者市民講座
中央区会場 7月12日(金)13時
10分～15時50分。禅の世界へ。
日 清戦争はなぜ起きたか。社
会福祉総合センター(中央区
大通西19)。

東区会場 7月17日(水)13時30分
～15時40分。北の土偶の話。
発・送電と私たちの生活。東
区民センター(東区北11東7)。

厚別区会場 7月22日(月)13時30分
～15時40分。江戸時代の森
林伐採と鯉魚。北海道の歌謡
曲・道央編。厚別区民センタ
ー(厚別区厚別中央1の5)。

西区会場 7月19日(金)13時30分
～15時50分。光源氏の都落
ち。日本の自然。西区民セン
ター(西区琴似2の7)。

問 高齢福祉課☎(21)2976



**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

すすきの音楽祭

日所 7月24日(水)、25日(木)18時
〜21時。中央区南4西3〜南
5西4付近。
問 都心まちづくり課(211)2
692

**札幌国際短編映画祭
PR上映会**

内 9月11日(水)〜16日(例)に開催
される本祭のPR上映会。
日 7月19日(金)18時〜18時40分、
19時10分〜19時50分、20時10
分〜20時50分。
所 市役所ロビー。
問 ものづくり産業課(211)2
379、HP

市民ロビーコンサート

出演 P.M.F教授陣(か)。
日所 7月19日(金)12時25分〜12
時45分。市役所ロビー。
問 市民文化課(211)2261

旭山音楽祭

日 7月26日(金)18時〜20時30分。
所 旭山記念公園(中央区界川
4)。自家用車不可。
¥ 2千円〜3千円。
問 市コールセンター(222)
4894

市民ギャラリー催し

△ 教文13丁目笑劇一座公演▽
日 7月14日(日)14時〜15時。
△ 美術映画会▽
鳥獣人物戯画(か)。

日 7月19日(金)17時〜18時10分。
問 市民ギャラリー(中央区南
2東6)。(211)5471
消防音楽隊119コンサート
日所 7月19日(金)18時15分〜19
時5分。白石消防署(白石区
南郷通6北)。
問 市民防災センター(861)
1211

摩天楼音食倶楽部

内 ジャズを聞きながら、夜景
と食事を楽しむ。
日 8月20日(火)19時〜21時30分。
所 JRタワーホテル日航札幌
(中央区北5西2)。
定 ¥100人。1万円。チケット
はJRタワーホテル日航札幌
で発売中。
問 サッポロ・シテイ・ジャズ
実行委員会(芸術の森内)。(592)
4125

技能フェスティバル

内 左官、板金など各種技能の
実演、ものづくり体験(か)。
日 7月28日(日)9時45分〜15時。
所 ポリテクセンター(西区二
十四軒4の1)。
問 同実行委員会(札幌地方職
業能力開発協会内)。(825)2
389

時計台まつり記念演奏会

内 ジャズの演奏。
日 定 7月26日(金)18時30分〜20
時30分。120人。

往復はがきの上欄必要事項
を記入し、7月13日(土)(必着)
までに同実行委員会へ。(抽選)
問 同実行委員会(〒060-0001中央
区北1西2時計台内)。(251)
5944、HP

演劇シーズン・夏

札幌で生まれた演劇の名作
を、7月20日(土)〜8月27日(火)
の期間中、連日上演。詳細は、
区役所などで配布中のパンフ
レットか、HPをご覧ください。
所 シアターZOO(中央区
南11西1ファミール中島公園
内)。(か)3千円、学生千500円(か)。
チケットは、ローソンチケッ
トなどで発売中。
問 市民文化課(211)2261、HP

市民芸術祭

■ 市民劇場
△ 小泉のり子バレエ公演・白
鳥の湖▽
日 8月4日(日)16時。
所 ニトリ文化ホール(中央
区北1西12)。5千円。チ
ケットは大丸・道新プレイガ
イドなどで発売中。
■ 出演者募集
△ ① 新人音楽会▽
内 ピアノ、声楽、管弦打楽
器、作曲。11月3日(例)。オー
ディションは9月17日(火)、18
日(水)、19日(木)。

△ ② 邦楽演奏会▽
日 11月30日(土)。オーデিশヨ

ほっかいどう大マンガ展



荒川弘「銀の匙」©荒川弘/小学館

北海道にゆかりのある漫画家
の原画など、1,000点を超える
作品が楽しめる展覧会です。
日 7/13(土)〜9/8(日)。1,000円。
高校生・大学生600円、小中学生
400円。
所 芸術の森美術館(591-
0090(南区芸術の森2))

クーポン

ンは8月25日(日)。
※①②の所教育文化会館(13
階)。
※①②の所7月8日(月)から教
育文化会館、区役所、HPなど
で配布する申込書を、①は7
月31日(火)、②は8月5日(月)
(いずれも必着)まで。
問 同実行委員会(教育文化会
館内)。(211)5822、HP

**札幌芸術賞・文化奨励賞の
候補者の推薦**

対 7月31日(火)時点で10年(文
化奨励賞は5年)以上、市内
で活動している個人、団体。
区役所、HPで配布中の推薦
書を、7月31日(火)(必着)まで
自薦不可。
問 市民文化課(211)2261、HP

留学生文化紹介セミナー

日 8月3日(土)。ミヤンマー
10時〜11時15分、アメリカ
11時30分〜12時45分。
定 各30人。
問、FAX、直接。上欄必要事
項を記入し、7月16日(火)から
留学生交流センターへ。(先着

公文書館初級古文書講座

日 定 8月6日(火)・13日(火)18時
15分〜20時15分。全2回。30人
往復はがきの上欄必要事項
を記入し、7月25日(木)(必着)
までに公文書館へ。(抽選)
問 公文書館(〒064-0808中央区南
8西2)。(521)0205、HP

地域歴史講座

内 丘珠獅子舞の歩み。
日 7月21日(日)14時〜15時30分。
所 丘珠空港ビル(東区丘珠町)。
問 空港担当(211)2378、HP

青少年山の家陶芸教室

内 大人コース、親子コース
から選択。9月1日(日)10時〜
15時30分・8日(日)10時〜12時
30分。全2回。
対 18歳以上の方か親子30人。
¥ 2千円。小中学生千500円、
未就学児800円。
問 はがき、。参加者全員の
上欄必要事項と生年月日、性

