

**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

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
さっぽろ街図鑑の作品・編集員募集	作品 本として出版する写真作品を募集。テーマは「未来につなげる札幌の食」 編集員 子ども プロから指導を受けながら、本の作成から販売までを体験	— 10月から2カ月程度	市内に居住か通勤・通学する方。無料 市内に居住か通勤・通学する中高生10人程度。無料	8/1(木)から中央図書館、地区図書館などで配布するチラシをご覧の上、撮影した写真に必要事項を添えて、9/30(月)(必着)まで。HP。選考あり。問い合わせは☎512-7330 8/1(木)から中央図書館、地区図書館などで配布するチラシをご覧の上、はがきを9/13(金)(必着)まで。HP。選考あり。問い合わせは☎512-7330
図書館デビュー子ども	来館者に読書ノートとデビュー認定証などを進呈	9/1(日)。14時30分～15時に似顔絵の切り抜きイベントあり	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
一日司書体験子ども	図書の貸し出しや返本、書棚整理などを体験	9/7(土)14時～16時	小学3年～6年8人。無料	往復はがきに上欄必要事項を記入し、8/19(月)(消印有効)までに中央図書館へ。(抽選)

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	8/27～9/10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	8/15(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。8/13(火)からHPでも受け付け
肩のコリとり集中講座	運動で肩凝りの予防・改善を行う	8/31～11/2の土曜16時～17時10分。全10回	肩凝りの症状に悩む方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、8/17(土)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
中央健康づくりセンター開設20周年事業	血流など6項目の測定、運動体験教室など	9/1(日)9時30分～18時	無料	当日直接会場へ
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	9/7～10/5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、8/24(土)(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	働き盛りの方の体力維持・増進と肥満予防のためのフィットネス	①9/12～10/17の木曜19時15分～20時15分、②9/13～10/18の金曜19時～20時、③9/14～10/19の土曜18時～19時。いずれも全6回	20歳以上の方各15人。3,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、8/28(火)(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)	【要申込】 有料。いずれも全11回。申し込みは8/31(土)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) 【10/5(土)開講】 ①健美操 ②体質改善PLUSヨガ ③ステップエクササイズ ④ソフトヨガ 【10/8(火)開講】 ⑤座って!健康体操 ⑥セロニンハビネスヨガ ⑦二十四式太極拳 ⑧ピラティス ⑨ジュニアヒップホップ ⑩ソフトヨガ 【10/9(水)開講】 ⑪シルバーエクササイズ ⑫リンパコンディショニング ⑬やさしいピラティス ⑭二十四式太極拳 ⑮ストレッチヨガ ⑯股関節症対応ボール体操 【10/10(木)開講】 ⑰バランス体操&ストレッチ ⑱姿勢美人エクササイズ ⑲健美操 ⑳ボディアンチエイジング ㉑股関節症対応ボール体操 【10/11(金)開講】 ㉒健脚運動 ㉓段々貯筋術 ㉔キッズジャズヒップホップ ㉕ジュニアジャズヒップホップ ㉖ジュニアヒップホップ			

■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)	【要申込】 有料。いずれも全11回。申し込みは8/30(金)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【10/5(土)開講】 ①ほのぼの気功 ②ステップex&バーベル ③二十四式太極拳 ④ズンバ ⑤シンプルヨガ 【10/6(日)開講】 ⑥ストレッチヨガ 【10/8(火)開講】 ⑦いきいき健康体操 ⑧パワーストレッチ&シェイプアップヨガ ⑨こどものストレッチパレエ ⑩ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑪リンパコンディショニング 【10/9(水)開講】 ⑫クラシックパレエ初級 ⑬ピラティス ⑭ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑮ステップ&骨盤エクササイズ 【10/10(木)開講】 ⑯ストレッチヨガ ⑰二十四式太極拳 ⑱フローヨガ 【10/11(金)開講】 ⑲シルバーエクササイズ ⑳ステップエクササイズ ㉑フラダンス ㉒ヒップホップ