

**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
親サケ公開	生まれた川に4年ぶりに戻ってきた親サケを公開	10/31(木)まで	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	10/18(金)、22(火)、29(火)、11/8(金)、12(火)8時30分～12時	市内に居住が通勤する18歳～39歳の女性各30人。2,000円	10/15(火)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。10/11(金)からHPでも受け付け
ナイトフィットネスメディカルプラス	働き盛りの方の体力維持や肥満予防のためのフィットネスと健康診断、体力測定	10/26～来年2/8の土曜(11/23と来年1/4を除く)18時～19時。初回・終回は8時30分～14時30分。全14回	20歳以上の方5人。18,100円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、10/16(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
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	10/27(日)9時～11時30分	3か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5人。3,000円	10/11(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)
お母さんのためのフィットネス	有酸素運動と筋力トレーニング、身体のバランスを整えるフィットネス	10/30～12/18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8回	18歳以上の女性各15人。3,600円	
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や肥満予防のためのフィットネス	①10/31～12/5の木曜19時15分～20時15分、②11/1～12/6の金曜19時～20時、③11/2～12/14の土曜(11/23を除く)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、10/16(木)(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、身体をリフレッシュ	11/2～12/7の土曜(11/23を除く)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、10/19(土)(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	11/26～来年3/18の火曜(12/31と来年2/11を除く)14時～15時30分。全15回	膝に不安があり運動制限のない方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、11/5(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)

産業振興センター 〒003-0005 白石区東札幌5の1 ☎820-3033 FAX 820-3220

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
起業道場	売れる商品作り、WEB戦略、資金・収支計画、開業手続きなどを学ぶ	11/12～12/5の火・木曜18時30分～21時。全8回	市内で起業する意欲のある方16人程度。12,000円	☎、FAX。10/1(火)から産業振興センターで配布する申込書を、10/11(金)から。(先着)。問い合わせは☎820-3122
中小企業経営セミナー(要確認)	要申込有料。申し込みは10/11(金)から☎820-3122、FAX。(先着)。HP。問い合わせは☎820-3122 ①会計ソフト習得・活用(PC活用)=12/4(木)開講全2回 ②創業支援セミナー(事業計画書の作り方)=12/7(土) ③ファーストアクションが決め手!クレーム対応=12/10(火) ④マル秘手帳術&タイムマネジメント=12/12(木)			

広告