

3月

札幌市からの
お知らせ

申し込み時の必要事項

- ①行事名(希望する日時・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

ホームページ www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/index.html

- ・22「趣味・教養」以降のお知らせのうち、費用、申し込み方法の記載がない場合は、それぞれ無料、当日会場へ行く催しです。
- ・「主な施設」のお知らせの費用は入館料を含んでいます。
- ・施設や催しの中には、高齢者や障がい者などの料金が割引になる場合もあります。

今月の
話題
TOPICS

4月から健康づくりセンターの一部料金や減免制度を見直し

4月から、東健康づくりセンターの運動フロアを有料化するほか、中央・東・西健康づくりセンターの利用料が減免となる対象者を変更します。

東健康づくりセンターが有料に

中央・西健康づくりセンターと同様に利用料が掛かるようになります。

料金200円(中央・西は変わらず390円)



利用料が減免となる対象者を変更

健康づくりの支援が特に必要な方は、運動フロアの利用料が半額などになります。

対象①②いずれも該当する方。

- ①中央健康づくりセンターで健康度測定を受診
- ②次のいずれかに該当
 - ・生活習慣病の予防や悪化防止が必要と測定された方
 - ・要介護、要支援認定を受けるおそれがある方
 - ・障がいのある方 など

申し込み随時、中央健康づくりセンター ☎562-8700へ

※なお、3月中に申し込みをした方は、上記に該当しなくても減免制度を利用できます。詳しくはお問い合わせを。

詳細健康企画課 ☎622-5151



主な施設

青少年科学館

〒004-0051 厚別区厚別中央1の5 ☎892-5001 FAX 894-5445

改修工事のため、現在入館できません

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
市天文台 夜間公開	口径20cmの望遠鏡で観望。対象は①木星、②冬から春の星座	①は3/21(例)、22(土)、23(日)、②は28(金)、29(土)、30(日)。いずれも19時～21時	無料	当日直接会場へ。会場は市天文台(中央区中島公園内)。悪天時は天文に関する質疑応答を実施。当日18時以降、市天文台 ☎511-9624へ確認。問い合わせは ☎892-5004
天文指導員 募集	天体観望会や講座などに協力するボランティアスタッフを募集	—	18歳以上(高校生を除く)で、2年以上継続できる方	3/22(土)～4/13(日)に青少年科学館 ☎892-5004へ確認の上、説明会に参加。選考あり。問い合わせは ☎892-5004

教育文化会館

〒060-0001 中央区北1西13 ☎271-5822 FAX 271-1916

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
教文ホール メイト募集	主催公演の入場料割引などの特典がある友の会会員を募集	有効期間は4/1(火)～来年3/31(火)	2,000円	☎、FAX、直接。上記必要事項を記入し、随時、教育文化会館へ
文楽セミナー	文楽の紹介、人形浄瑠璃文楽座が名作の一部を解説	5/3(例)14時～16時	小学生以上の方150人。2,500円	チケットは3/15(土)から教文プレイガイドで発売

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(14ページ)に詳しい内容を掲載しているもの

■直接会場 = 当日直接参加するもの ■要申込 = 申し込みを要するもの ■子ども = 子ども向けの催し

■要確認 = 詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

生涯学習総合センター [ちえりあ]

〒063-0051 西区宮の沢1の1

■生涯学習センター ☎671-2200 FAX 671-2233

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
映画会	①「ローマの休日」、②アニメ「ダンボ」を上映	①は3/13(木)10時～12時、②は27(木)10時～11時10分	①は400人、②は親子400人。いずれも無料	①は当日9時からちえりあで配布する整理券が必要。(先着)、②は当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎671-2311
CDコンサート	クラシック	3/17(月)13時45分～14時45分	40人。無料	当日会場へ直接。(先着)
市民カレッジ (要確認)	■要申込 有料。申し込みは3/25(火)までにはがきを送付か、FAX671-2334。(抽選)HP。問い合わせは☎671-2311 ①パソコンをゆっくり学ぼう=5/7(木)開講全11回 ②パソコンをじっくり学ぼう=5/7(木)開講全11回 ③あなたもできる・社会を良くする新たな仕事づくり=5/10(土)開講全2回 ④仕事で楽しくなる質問の力=5/13(火)開講全3回 ⑤男の料理・おうちパーティー入門=5/17(土)開講全3回 ⑥仕事に役立つマインドマップ活用術=5/18(日)開講 ⑦村橋久成の生涯=5/21(木)開講全2回 ⑧わかる!使える!マーケティング=5/22(木)開講全6回 ⑨人口減少時代の地域づくり=5/23(金)開講全2回 ⑩今さら聞けない贈答品のマナー=5/23(金)開講全2回 ⑪カラダの中と外から潤い美肌=5/24(土)開講 ⑫王朝の雅・源氏物語の世界を学ぶ=5/26(日)開講全4回			
ご近所先生 企画講座 (要確認)	■要申込 有料。いずれも全5回。申し込みは3/25(火)までにはがきを送付か、FAX671-2334。(抽選)HP。問い合わせは☎671-2311 【5/20(火)開講】①子宮美人ヨガ・カラダとココロ磨き ②五稜郭秘話ものがたり ③だれでもかけます!絵手紙入門 ④夏の私さきもの美人 ⑤バルーンアートで海の生き物を作ろう! ⑥ボディメイクエクササイズ 【5/21(木)開講】⑦にっこりスマイルフラダンス ⑧ママ・プレママの笑顔倍増計画 ⑨ヨーロッパアンポーセリンペイント ⑩入門中国語・ネイティブ発音編 【5/22(木)開講】⑪わらべうたベビーマッサージ ⑫暮らしに生かす楽しいぬり絵 ⑬パソコン・ワード入門 ⑭身近な労働法を学ぼう ⑮簡単!安心!ヘルシーおやつ 【5/23(金)開講】⑯パステルで描く幾何学模様 ⑰くすりの知識を楽しく学ぶ ⑱プロに学ぶオカリナのテクニック 【5/24(土)開講】⑲脳のお勉強会・気になる?認知症 ⑳パソコン・スマートフォンってなあに? ㉑社交ダンス入門・タンゴ編 ㉒どこにもない旅・憧れのフランス			

■リサイクルプラザ宮の沢 ☎671-4153 FAX 671-4156

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
自転車フェア	リサイクル自転車30台程度と、たんすなどの木製家具を抽選で販売	3/1(土)～15(土)(3/3(月)、10(月)を除く)	—	期間中、会場へ直接。3/16(日)10時から公開抽選会を開催し、13時から当選者を発表。1人1点
市民交流広場	常設コーナー	おもちゃの病院、洋服の交換会、エコクイズラリー、エコ商品販売など	3/25(火)～29(土)10時～18時。相談・修理と最終日は15時30分まで	無料 当日直接会場へ
	エコ教室	①包丁研ぎ②古布でマフラー③古布でトンボのブローチ④段ボールで生ごみ堆肥化	①は3/25(火)、29(土)、②は3/26(水)、③は27(木)、④は28(金)。いずれも10時30分～12時、13時30分～15時	各回5人。200円 3/11(火)からリサイクルプラザ宮の沢へ☎。(先着)
移動食器洗浄車アラエル号の貸し出し	イベントなどでの、使い捨て容器を減らすため、①食器洗浄車や②食器を貸し出し	4/1(火)～12/25(木)	市内で飲食を伴うイベントを主催する団体・学校・NPOなど。①は実費、②は1,000円	☎、直接。3/20(木)から随時、リサイクルプラザ宮の沢へ
リフォーム教室	①古布で布ぞうり②網戸の張り替え③包丁研ぎ	①は4/6(日)13時～16時、②は13(日)13時～15時、③は27(日)13時～15時	各10人。①は300円、②③は200円	3/25(火)までにリサイクルプラザ宮の沢へ☎。(抽選)

若者支援総合センター・若者活動センター

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
(アカシア)新社会人応援トーク	新社会人となる学生の不安などを解消するため、1年先輩の社会人とのグループトークを行う	3/22(土)13時～15時	4月から社会人になる大学生・短大生・専門学校生12人。500円	☎、E、直接。右ページ必要事項を記入し、3/11(火)からアカシア若者活動センター(東区北22東1、☎752-7959、E akashia@sapporo-youth.jp)へ。(先着)

彫刻美術館

〒064-0954 中央区宮の森4の12 ☎642-5709 FAX 616-0900

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
大人のデッサン教室	本郷新の作品を、木炭などを使って描く	4/17(木)9時30分～12時	高校生以上の方20人。1,800円	3/22(土)から彫刻美術館へ☎。(先着)

**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

札幌コンサートホール Kitara

〒064-8649 中央区中島公園内 ☎520-2000 FAX 520-1575

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
メゾソプラノ リサイタル	世界的なメゾソプラノ歌手藤村実穂子氏がドイツ・リートを歌う	3/17(月)19時	小学生以上の方450人。 4,000円。25歳以下2,000円	チケットはKitaraチケットセンターで発売中。問い合わせはKitaraチケットセンター ☎520-1234
ピアノデュオ リサイタル	リスト音楽院セミナー講師2人がピアノ2台で楽曲を演奏	3/20(木)19時	小学生以上の方450人。 3,500円。25歳以下1,000円	
リスト音楽院 セミナー受講生 コンサート	セミナー受講生のうち、優秀者によるピアノのコンサート	3/23(日)16時30分	小学生以上の方450人。 500円	
ランチタイム ハープコンサート	リスト音楽院学長アンドレア・ヴィーグ氏がドビュッシーの名曲を演奏	3/24(月)13時	小学生以上の方450人。 1,500円。25歳以下500円	

芸術の森

〒005-0864 南区芸術の森2 ☎592-5111 FAX 592-4120

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
美術館作品解説ボランティア募集説明会	野外美術館の作品鑑賞をサポートするボランティア養成講座の説明会	4/5(土)14時～15時30分。養成講座は4月～8月に全12回実施	市内か近郊に居住する18歳以上の方で、週2回程度活動できる方。無料	はがき、FAX。上欄必要事項を記入し、3/28(金)(消印有効)までに芸術の森(☎591-0090、FAX591-0099)へ。HP
美術館協力員募集説明会	小学生の作品鑑賞をサポートする協力員養成講座の説明会	4/5(土)14時～15時30分。養成講座は4月～6月に全8回実施	市内か近郊に居住する18歳以上の方で、週2回程度活動できる方。無料	
基礎からはじめる銅版画講座8日間	ドライポイントとエッチングを中心に、直接法と腐食法の技法を学ぶ	4/17～7/3の木曜(5/1、8、29と6/19を除く)10時30分～16時30分。全8回	12人。20,000円	往復はがきに上欄必要事項を記入し、3/20(木)(必着)までに芸術の森へ。(抽選)。会場は版画工房。問い合わせは☎592-4122
コースター織り体験	織り機で好みの色のコースターを織る	4/29(祝)10時～11時30分、13時30分～15時30分	1日30人。500円	当日会場へ直接。(先着)。会場はクラフト工房。問い合わせは☎592-4122
ガラスの小瓶にすりガラス模様を刻もう	サンドブラストの技法で四角いガラス瓶にすりガラス模様を刻む	4/29(祝)10時～12時、13時30分～16時	1日60人。700円	
ぺたぺたステンシル体験	型紙とインクを使ったステンシル版画作り	4/29(祝)10時30分～12時、13時30分～15時30分	小学生以上の方1日20人。小学生は保護者同伴。500円	当日会場へ直接。(先着)。会場は版画工房。問い合わせは☎592-4122
こびとの家づくり体験	木片を割って小さな家を作る	4/29(祝)10時30分～12時30分、13時30分～16時	1日100人。500円	当日会場へ直接。(先着)。会場は木工房。問い合わせは☎592-4122
工芸教室 (要確認)	要確認 有料。申し込みは①～⑫は3/14(金)から☎592-4122へ。(先着)、⑬⑭は3/20(木)までに往復はがきを送付。(抽選)。問い合わせは☎592-4122 【こども教室】 ①フェルトでカラフルコースター=4/6(日) ②七宝・ビーズを使ったちょうちとお花のブローチ=4/6(日) ③陶芸・たまつくりでカップを作ろう=4/12(土)、20(日) ④サンドブラストでガラスの花瓶に模様を刻もう=4/26(土) ⑤陶芸・電動ろくろ体験=4/26(土)、27(日) ⑥陶芸・ぼかし絵付け小皿=4/29(祝) 【陶芸】 ⑦はじめての電動ろくろで制作体験=4/13(日)、19(土) 【七宝・金工】 ⑧自由制作2日間・上級=4/12(土)・27(日) ⑨真鍮で作るペーパーナイフ=4/13(日) ⑩有線七宝と覆輪留めで作る桜模様のブローチ2日間・中級=4/19(土)・20(日) 【染織】 ⑪草木染め・桜の木チップで染める=4/11(金)、12(土) ⑫型染めで手拭いを染める=4/17(木)、20(日) ⑬手紡ぎ糸で布地を織るホームスパン20日間=4/26～8/3と8/23～9/7の隔週土・日曜 【木工】 ⑭引き出し付きサイドテーブル4日間・中級=4/10(木)・11(金)・17(木)・18(金)			※教室の案内の送付を希望する方は、随時芸術の森クラフト工房 ☎592-4122へ

豊平川さけ科学館

〒005-0017 南区真駒内公園内 ☎582-7555 FAX 582-1998

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
西岡公園自然調査報告展	子ども調査隊による生き物の調査の記録を展示	3/5(木)～4/6(日)	無料	当日直接会場へ
イトウのおなか にさわってみよう	巨大イトウの卵の成熟具合を調べる作業を見学・体験	3/29(土)14時	小学3年以下の方は保護者同伴。無料	

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(14ページ)に詳しい内容を掲載しているもの
 直接会場 = 当日直接参加するもの 要申込 = 申し込みを要するもの 子ども = 子ども向けの催し
 要確認 = 詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

お知らせ
 の見方

エルプラザ内公共施設 〒060-0808 北区北8西3エルプラザ内

■情報センター ☎728-1223 FAX 728-1230

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
映画上映会	「10年後の空へ」を上映	3/12(水) 14時30分～16時5分、26(水) 18時～19時35分	各30人。無料	当日会場へ直接。(先着)
不登校についての情報交換会	さまざまな人の話を聞く ヒューマンライブラリの 手法を通じて、不登校の 子を持つ親同士が交流	3/23(日) 13時～14時 15分	市内に居住か通勤する方 10人。無料	☎、直接。3/11(火)から情報センターへ。(先着)。HP
インターネット活用広報講座	NPO活動で役立つインターネット広報を学ぶ	3/27(木) 18時～19時 30分	市内に居住か通勤する方 20人。600円	

■男女共同参画センター ☎728-1222 FAX 728-1229 E jigyou@danjyo.sl-plaza.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
男子会	シェアハウス運営者などの講演を通じて、30代男性の生き方を考える	3/12(水) 19時～21時	市内に居住か通勤する男性。800円	☎、E。上欄必要事項を記入し、開催日までに男女共同参画センター ☎728-1255へ。HP

■市民活動サポートセンター ☎728-5888 FAX 728-7280

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
しみさばつながるカフェ	市民活動に取り組む方の交流サロン	4/22(火) 14時30分～16時30分	20人。無料	☎、FAX。上欄必要事項を記入し、3/12(水)から市民活動サポートセンターへ。(先着)
シニアだからこそはじめよう市民活動	市民活動やNPOの基礎的な内容を講座形式で学ぶ	4/24(木) 14時～15時30分	おおむね60歳以上の方 20人。無料	

■環境プラザ ☎728-1667 FAX 728-1400

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
太陽光発電を知ろう	①発電の仕組みが分かるパネル展 ②発電設備の施工に関する相談会	①は3/6(水)～11(火)、15(土)～22(土)、②は3/15(土)、16(日) 13時30分～14時30分	無料	当日直接会場へ。会場は情報センター
食べ物ゲーム 子ども	食べ物の産地などについてゲーム形式で学ぶ	3/15～29の土曜10時～15時	小学生。無料	当日直接会場へ

リンケージプラザ 〒060-0001 中央区北1西9

■ボランティア研修センター ☎223-6005 FAX 261-8881

行事名	内容
研修会 (要確認)	要申込 有料。申し込みは①は3/13(木)、②～⑤は14(金)、⑥は19(水)、⑦⑧⑨は20(木)、⑩は24(月)、⑪は26(水)、⑫は27(木)、⑬は28(金)、⑭は4/2(水)、⑮は3(木)、⑯は4(金)、⑰は9(水)から☎、FAX。(先着)。問い合わせは市コールセンター ☎222-4894 ①大人への朗読ボランティア初級=5/13(火) ②視覚障がい研修=5/14(水) ③暮らしの中のユニバーサルデザインとバリアフリー=5/14(水) ④手話体験=5/15(木) ⑤子どもへの読み聞かせボランティア初級=5/16(金) ⑥災害ボランティア研修=5/19(日) ⑦カウンセリング研修=5/20(月) ⑧ふれあい・いきいきサロンのための健康体操=5/22(水) ⑨NPO研修=5/23(金) ⑩精神障がい研修=5/24(土) ⑪芸能ボランティアバレーアート=5/26(月)、28(水)、30(金) ⑫戸建住宅での孤立死を考える=5/27(火) ⑬癒やし系ボランティア音楽=5/29(木) ⑭地域見守りサポーター養成=6/2(月) ⑮手話入門=6/3(火)開講全8回 ⑯ボランティアはじめの一歩=6/4(水) ⑰傾聴ボランティア初級=6/9(月)

広告

**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

体育施設

※詳細は各施設へお問い合わせください

■スポーツ教室

施設名	内容
中央体育館 (中央区大通東5) ☎251-1815	要申込 有料。4/7(月)から順次開講 ①球技 ②体操(キッズ、ジュニア、ひめトレ&棒) ③少年少女(剣道、弓道) ④フラダンス ⑤からだ改善体操 ⑥エアロビクス ⑦太極舞 ⑧ミツヴァテクニク
美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972	要申込 有料。3/26(木)から順次開講 ①短期幼児フィギュア ②フィットネス(ピラティス、リズム体操、ヨガ) 【スケートリンク】4/13(日)で営業を終了します
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	要申込 有料。4/1(火)から順次開講 ①マンツーマン卓球 ②ズンバ ③ベリーダンス ④背骨コンディショニング ⑤フラダンス ⑥ヨガ(ストレッチ、ビューティー) ⑦体操(健康、小学生リズム) ⑧ピラティス ⑨フィギュア(キッズ、高学年、女性)
中島体育センター (中央区中島公園内) ☎530-5906	要申込 有料。4/1(火)から順次開講 ①女性のための筋力トレーニング ②ストレッチ ③短期・美ライン ④ピラティス ⑤ヨガ ⑥クラシックバレエ(幼児～成人) ⑦からだ改善 ⑧美ウエストエクササイズ ⑨ボクササイズ ⑩ビューティー・ベルビス
円山総合運動場 (中央区宮ヶ丘3) ☎641-3015	要申込 有料。4/1(火)から順次開講 ①パワーヨガ ②骨盤バランス ③太極拳 ④ヨガ ⑤ストレッチ(健康美容、リンパ) ⑥ロコトレ ⑦ジャイロキネシス ⑧ピラティス ⑨らくらくリズム体操
つどーむ (東区栄町885) ☎784-2106	【一般開放】有料。3/17(月)、25(火)9時～17時 テニス、フットサル、バウンドテニス、ゲートボール、 グラウンドゴルフ、フリースペース ※3/10(月)は施設整備のため利用できません
宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363	要申込 有料。4/7(月)から順次開講 ①幼児～ジュニア(フットサル・からだ遊び塾) ②テニス(幼児～ジュニア、レベルアップ、トーナメント、実践、ピンポイント、フォーメーション、通年) ③女子テニス(ゲーム、ペアゲーム、AB級強化) ④美bodyダイエット ⑤少年少女ベースボール ⑥あへあほ体操 ⑦ヨガ ⑧リズムダンス(キッズ、ジュニア)
厚別公園競技場 (厚別区上野幌3の1) ☎894-1144	要申込 有料。4/1(火)から順次開講 ①ピラティス(ゆらぎ、コンディショニング) ②リズムウオーキング ③ソフトエアロビクス ④ボディコントロール ⑤ウオーキング&バランス ⑥いきいき健康体操 ⑦シェイプアップヨーガ ⑧リラクゼーションエクササイズ ⑨懐メロ体操 ⑩コアコンディショニング ⑪リズム&シェイプ ⑫ストレッチ&エッセンスヨーガ
Fu's (南区藤野473) ☎591-8111	要申込 有料。3/16(日)から順次開催 ①ジュニアテスト ②押切SAJデモスキーレッスン ③バジテスト ④ウィンターフェスティバル ⑤春休みキャンプ(スキーJr.、ボードJr.)

施設名	内容
星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877	要申込 有料。4/9(木)から順次開催 ①フィギュアスケート教室(幼児初心者、成人女性) ②星置アイスホッケークラブ
どうぎんカーリング スタジアム (豊平区月寒東1の9) ☎853-4572	要申込 有料。4/1(火)から順次開講 ①ストレッチ ②ヨガ ③ピラティス

■水泳教室

施設名	内容
東温水プール (東区北16東16) ☎785-6812	要申込 有料。4/1(火)から順次開講。申し込みは3/14(金)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①幼児 ②4歳児 ③少年少女 ④フィットネス ⑤泳法別 ⑥水中歩行・ジョギング ⑦親子 ⑧小プール運動 ⑨アクアフィットネス
白石温水プール (白石区平和通1南) ☎846-0004	要申込 有料。4/5(土)から順次開講。申し込みは3/19(木)までにはがき(②③は往復はがき)を送付か、直接。(抽選) ①親子 ②幼児 ③少年少女 ④水泳スタート ⑤成人 ⑥シニア ⑦泳法別 ⑧アクアビクス ⑨通年 ⑩フィットネス
厚別温水プール (厚別区厚別中央2の6) ☎896-1861	要申込 有料。4/8(火)から順次開講。申し込みは3/18(火)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①幼児 ②少年少女 ③成人 ④アクアビクス ⑤シニア ⑥水中ウオーキング ⑦シナプソロジー ⑧リフレッシュ体操 ⑨リンパデトックス ※3/21(祝)～31(月)は施設整備のため利用できません
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	※3/20(木)～31(月)は施設整備のため利用できません
平岸プール (豊平区平岸5の14) ☎832-7529	要申込 有料。4/4(金)から順次開講。申し込みは3/22(土)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①幼児 ②4歳児 ③少年少女 ④陸上運動 ⑤成人 ⑥シニア ⑦フィットネス ⑧通年
清田区体育館・温水プール (清田区平岡1の5) ☎882-9500	要申込 有料。4/7(月)から順次開講。申し込みは①②③は3/16(日)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選)、④は3/20(木)から☎、直接。(先着) ①4歳児 ②幼児 ③少年少女 ④個人レッスン ※プールは3/16(日)～31(月)、体育館は3/25(火)～31(月)の間、施設整備のため利用できません
西区体育館・温水プール (西区発寒5の8) ☎662-2149	要申込 有料。4/7(月)から順次開講。申し込みは3/22(土)までに☎、直接。(抽選) ①親子 ②幼児 ③少年少女 ④成人 ⑤シニア ⑥泳法別 ⑦アクアフィットネス
手稲曙温水プール (手稲区曙2の1) ☎683-0676	要申込 有料。4/1(火)から順次開講。申し込みは3/18(火)までに直接。(抽選) ①4歳児 ②幼児 ③親子 ④少年少女 ⑤高校生以上成人 ⑥種目別 ⑦アクアビクス ⑧水中ウオーキング ⑨シニア ⑩フラダンス ※3/21(祝)～31(月)は施設整備のため利用できません

広告

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(14ページ)に詳しい内容を掲載しているもの

☑直接会場 = 当日直接参加するもの ☑要申込 = 申し込みを要するもの ☑子ども = 子ども向けの催し

☑要確認 = 詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

お知らせ
の
見
方

国際プラザ

〒060-0001 中央区北1西3札幌MNビル3階 ☎211-3670 FAX 211-3673

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
姉妹都市紹介 パネル展	写真パネルを展示し、各都市の魅力を紹介	3/20(木)～27(木)	無料	当日直接会場へ。会場は地下街オーロラスクエア。問い合わせは☎211-2105
アメリカン コーナー 講演・説明会	①米国の女性問題を領事が英語で講演②米国への進学・留学③電子図書館の利用法	①は3/25(火)16時～17時、②は4/5(土)14時～15時30分、③は5(土)16時～17時	①は50人、②③は20人。無料	3/11(火)から国際プラザ☎211-2105へ。(先着)。問い合わせは☎211-2105
レッツトーク English 学生 スペシャル	国際交流員や在札の米国人と英語でフリートーク	3/27(木)13時～14時30分	高校生以上の学生40人。無料	
外国人のための 無料相談会	国際結婚の手続きや永住許可の申請などについて行政書士に相談。英語通訳付き	4/4(金)13時～16時	外国人とその家族など。無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎211-2105

滝野すずらん丘陵公園

〒005-0862 南区滝野247 ☎592-3333 FAX 592-4061

行 事 名	内 容
催し (要確認)	☑直接会場 無料。駐車場は有料 ①森フェス2014ウインター = 3/21(祝) ②きのたんからの挑戦状 = 3/21(祝)、22(土)、23(日)、29(土)、30(日) ※4/1(火)～19(土)は、春季開園準備のため休園します

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
水中の赤ちゃん 展	水中に生息する生き物の赤ちゃんたちを公開	3/21(祝)～4/6(日)	900円。3歳～中学生400円	当日直接会場へ

円山動物園

〒064-0959 中央区宮ヶ丘3 ☎621-1426 FAX 621-1428

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
学生のための SAPICA定期 券特別企画	サピカ定期券を提示すると、くじ引きでマグカップなどをプレゼント	3/1(土)～31(月)	高校生・大学生(専門学校生・短大生含む)。無料	当日直接会場へ。会場は動物園センター
恐竜サイエンス テリング・ワニ と恐竜	専門家と一緒に、ワニの骨格パズルの組み立てとワニの観察	3/16(日)13時30分～15時	15人。入園料600円。学生・未就学児無料	3/11(火)から円山動物園へ☎。(先着)。会場は動物園プラザ
飼育員カフェ	お茶を飲みながらアルマジロやアカハナグマなどの飼育の話聞く	3/16(日)14時～15時	30人。入園料600円。学生・未就学児無料	当日会場へ直接。(先着)。会場は動物園センター
アイヌ文化と 動物のかかわり について学ぼう	①アイヌ文化と動物の関わりについての講話 ②シカ汁を提供 ③シカ笛作り	3/21(祝)。①は10時30分～11時30分、②は11時30分～13時30分、③は13時30分～14時45分	①は80人、②は200人、③は30人。入園料600円。学生・未就学児無料	①②は当日会場へ直接。(先着)、③は当日9時から動物園センターで配布する整理券が必要。(抽選)。会場は①②は第一レストハウス、③は動物園センター
感謝デー	①パエリアを提供②園長による講話③動物の標本展示や生態について知る体験コーナー	3/22(土)。①は11時、②は13時～13時30分、③は13時～16時30分	①は200人、③は体験コーナーは80人。入園料600円。学生・未就学児無料	①③は当日会場へ直接。(先着)。会場は①は動物園センター、②③は動物科学館
チリモン観察会	ちりめんじゃこ漁の網に入った小さな生き物を調べる	3/29(土)、30(日)10時30分～11時40分、13時～14時10分	各回25人。入園料600円。学生・未就学児無料	当日各回30分前から動物園センターで配布する整理券が必要。(先着)。会場は動物園プラザ
マルヤマン ショー	マルヤマンや飼育員と一緒に動物について学べるステージ	3/30(日)14時～14時30分、16時～16時30分	入園料600円。学生・未就学児無料	当日直接会場へ。会場は正門付近
動物カード 配布 ☑子ども	オリジナルの動物カードをプレゼント	4/5～5/31の土曜	小学生以下の方各日300人	当日会場へ直接。(先着)。会場は正門、西門付近

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

緑のセンター

■豊平公園緑のセンター 〒062-0905 豊平区豊平5の13 ☎811-6568 FAX 811-7338 ※緑の相談専用☎811-9370

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
展示会	植物を美しく正確に描いたボタニカルアート	3/18(火)～30(日)	無料	当日直接会場へ
体験会	植物を美しく正確に描く技法の無料体験	3/21(祝)10時～12時	25人。無料	3/11(火)から豊平公園緑のセンター ☎811-6568 へ。(先着)
園芸教室	サボテンの春夏の管理	3/29(土)13時30分～15時30分	60人。無料	
連続講座	植物を美しく正確に描く技法を学ぶ連続講座	4/25(金)～9/26(金)10時～12時。全10回	25人。12,000円。絵の具代などは実費負担	

■百合が原緑のセンター 〒002-8082 北区百合が原公園210 ☎772-3511 FAX 772-4741

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
展示会	①春の洋ラン ②春の花	①は3/11(火)～16(日)、 ②は4/1(火)～13(日)	130円	当日直接会場へ
講習会	ツバキの育て方	3/21(祝)10時30分～12時	20人。130円	3/11(火)から百合が原緑のセンターへ。(先着)

さとらんど

〒007-0880 東区丘珠町584 ☎787-0223 FAX 787-0947

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
親子料理講座 子ども	野菜たっぷりお好み焼き作り	3/26(水)10時30分～12時	5歳以上の子と親10組。 1組3人まで。1組500円	☎、直接。3/13(水)からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター
親子工芸講座 子ども	トールペイントで小物入れ作り	3/29(土)10時30分～12時	5歳以上の子と親10組。 1組2人まで。1組800円	

やまびこ座

〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934

行事名	内容
公演 子ども (要確認)	●直接会場 有料。②～⑤は新入園・新入学児無料 【人形劇】①3/25(火)14時、26(水)11時、14時=クラルテ「しずかなおはなし」「ソーニャと森の魔女」(前売りあり) ②3/27(木)14時、28(金)11時、14時=とらえもん「絵すがた女房」ほか ③4/1(火)11時、14時、2(水)11時=夢運「ともだちや」ほか ④4/3(木)11時、14時、4(金)11時=ピトジャン・ピトショ「つるのおんがえし」ほか ⑤4/5(土)11時、14時、6(日)11時=ぼっけ「ともだちほしいな…おおかみくん」ほか 【児童劇】⑥3/21(祝)19時、22(土)14時30分、18時30分、23(日)11時、14時30分=東区市民劇団オニオン座「くるんぱるらんど」(前売りあり) ⑦3/29(土)16時、30(日)11時、14時=綾部舎企画「赤い蠟燭と人魚」「雪わたり」

こぐま座

〒064-0931 中央区中島公園内 ☎512-6886 FAX 512-6886

行事名	内容
公演 子ども (要確認)	●直接会場 有料。③～⑦は新入園・新入学児無料 【人形劇】①3/16(日)14時=こぐま座こども人形劇団発表会「初天神」ほか ②3/21(祝)11時、14時=人形劇団とんと「ちからたろう」「くらべっこ」 ③3/26(水)、27(木)11時、14時、28(金)11時=ばべっとグース「ぼくネコになる」ほか ④3/29(土)、30(日)11時、14時=こいあい & プラスワン「おんちよろろ」ほか ⑤4/1(火)14時、2(水)11時、14時=ばびぶ & てぶくろ「ゴリちゃんのしっぱい」「交通安全だよ! ゴン太くん」ほか ⑥4/3(木)11時、14時、4(金)11時=野良犬「おむすびころりん」 ⑦4/5(土)11時、14時、6(日)11時=ブランコ「とん吉とカラス」ほか

広告

健康づくりセンター ※運動に関する講座は、別途施設利用料が必要

■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
健康づくり セミナー	健康な老後のため今できることについての講演	3/14(金)12時30分～15時30分	50人。無料	当日会場へ直接。(先着)。会場は中島体育センター(中央区中島公園内)
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	3/18～4/15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	3/13(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。3/11(火)からHPでも受け付け
膝すこやか 体操教室	膝関節の痛みの予防、改善を目的としたストレッチや筋力トレーニング	①4/8～6/27の火・金曜(4/29、5/6を除く)10時～11時30分。全22回、②4/15～9/16の火曜(4/29、5/6を除く)13時30分～15時。全21回、③4/17～9/25の木曜(8/14を除く)13時30分～15時、4/18～9/26の金曜(8/15を除く)13時30分～15時。いずれも全23回	膝に不安があり運動制限のない方各回20人。①は12,130円、②は11,580円、③は12,680円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は3/27(木)、②は4/2(木)、③は3/26(木)(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)
お父さんの 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	①4/12～5/24の土曜(5/3を除く)18時～19時、②4/17～5/22の木曜19時15分～20時15分。いずれも全6回	20歳以上の方各17人。3,030円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は3/28(金)、②は4/2(木)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
わくわく倶楽部	体力と身体機能の向上を目的とした運動	①4/16～6/25の水曜10時～11時30分、②4/17～6/26の木曜10時15分～11時45分。いずれも全11回	65歳以上の方。①は12人、②は30人。6,850円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/3(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。①の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
お父さんの シェイプアップ フィットネス	体の引き締めと減量のためのフィットネス	4/18～5/23の金曜19時～20時。全6回	20歳以上の方17人。3,030円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/2(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
腰痛予防 運動教室	腰痛の予防・改善のための運動	4/18～9/26の金曜(8/15を除く)14時10分～15時30分。全23回	運動に支障のない方30人。10,640円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
キッズジム 子ども	体を動かすことの楽しさを体感 ①3・4歳コース ②5・6歳コース	4/10～6/26の木曜(5/1を除く)。①は16時～16時45分、②は16時55分～17時40分。いずれも全11回	各20人。6,520円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/18(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)
のびのびキッズ 体操教室 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく習得	4/16～6/25の水曜15時30分～16時30分、16時55分～17時55分。いずれも全11回	4歳～6歳の未就学児各24人。7,220円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/2(木)(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	4/17～6/26の木曜15時30分～16時15分、16時30分～17時15分。いずれも全11回	3歳～5歳の方各24人。6,680円	
運動教室 要確認	【要申込】有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。⑤⑥⑬⑭⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) 【4/8(火)開講】①座って!健康体操 ②セロトンハピネスヨガ ③二十四式太極拳 ④ピラティス ⑤ジュニアヒップホップ ⑥ソフトヨガ 【4/9(水)開講】⑦シルバーエクササイズ ⑧リンパコンディショニング ⑨やさしいピラティス ⑩二十四式太極拳 ⑪ストレッチヨガ ⑫股関節症対応ボール体操 ⑬やさしいピラティス&ストレッチ ⑭こどものストレッチバレエ 【4/10(木)開講】⑮ストレッチ体操 ⑯ステップ&骨盤コンディショニング ⑰健美操 ⑱シンプルエアロPLUSダンベル ⑲股関節症対応ボール体操 ⑳おとなのストレッチバレエ 【4/11(金)開講】㉑骨盤調整ヨガ ㉒ステップex&バーベル ㉓ジュニアジャズヒップホップ ㉔キッズジャズヒップホップ ㉕ジュニアヒップホップ 【4/12(土)開講】㉖健美操 ㉗体質改善PLUSヨガ ㉘ステップエクササイズ ㉙ソフトヨガ ㉚キッズ・チアダンス ㉛親子フィットネス			

■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3/13(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【4/8(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バレエ ④ジュニアジャズ・ヒップホップ 【4/9(水)開講】⑤クラシックバレエ初級 ⑥ピラティス ⑦ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑧ステップ&骨盤エクササイズ 【4/10(木)開講】⑨ストレッチヨガ ⑩二十四式太極拳 ⑪フローヨガ 【4/11(金)開講】⑫シルバーエクササイズ ⑬ステップエクササイズ ⑭フラダンス ⑮ヒップホップ 【4/12(土)開講】⑯ほのぼの気功 ⑰ステップex&バーベル ⑱二十四式太極拳 ⑲ZUMBA ⑳シンプルヨガ 【4/13(日)開講】㉑ストレッチヨガ