

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(11号)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

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
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	5/20~6/10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	5/15(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着) 5/13(火)からHPでも受け付け
体力測定	体力測定などを行い、個別の運動プログラムを作成	5/25(日)9時~11時	18歳以上の方5人。2,500円	5/11(日)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)
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・増進や肥満予防を目的としたフィットネス	6/5~7/10の木曜19時15分~20時15分、6/7~7/12の土曜18時~19時。いずれも全6回	20歳以上の方各15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、5/21(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
お父さんのシェイプアップフィットネス	身体の減量と引き締めを行うフィットネス	6/6~7/11の金曜19時15分~20時15分。全6回	20歳以上の方17人。3,030円	
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	6/28~7/26の土曜12時~13時15分。全5回	20歳以上の方15人。2,880円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、6/6(金)(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)	<p>📄有料。いずれも全11回。申し込みは6/17(火)までにはがき、E、直接。(抽選)。会場は⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓は東健康づくりセンター(東区北10東7)、⑨は中央・東健康づくりセンター</p> <p>【7/8(火)開講】①座って!健康体操 ②セロトニンハピネスヨガ 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</p> <p>【7/9(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子どものストレッチパレエ</p> <p>【7/10(木)開講】⑭ストレッチ体操 ⑮ステップ&骨盤コンディショニング ⑯健美操 ⑰シンプルエアロPLUSダンベル ⑱股関節症対応ボール体操 ⑲おとなのストレッチパレエ ⑳キッズジム(3,4歳) ㉑キッズジム(5,6歳)</p> <p>【7/11(金)開講】㉒骨盤調整ヨガ ㉓ステップex&バーベル ㉔ジュニアジャズヒップホップ ㉕キッズジャズヒップホップ ㉖ジュニアヒップホップ</p> <p>【7/12(土)開講】㉗健美操 ㉘体質改善PLUSヨーガ ㉙ステップエクササイズ ㉚ソフトヨガ ㉛キッズチアダンス ㉜親子フィットネス</p>			

■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)	<p>📄有料。いずれも全11回。申し込みは5/29(木)までにはがき、E、直接。(抽選)</p> <p>【7/8(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パレエ ④ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑤リンパコンディショニング</p> <p>【7/9(水)開講】⑥クラシックパレエ初級 ⑦ピラティス ⑧ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑨ステップ&骨盤エクササイズ</p> <p>【7/10(木)開講】⑩ストレッチヨガ ⑪二十四式太極拳 ⑫フローヨガ</p> <p>【7/11(金)開講】⑬シルバーエクササイズ ⑭ステップエクササイズ ⑮フラダンス ⑯ヒップホップ</p> <p>【7/12(土)開講】⑰ほのぼの気功 ⑱ステップex&バーベル ⑲二十四式太極拳 ⑳ZUMBA ㉑シンプルヨガ</p> <p>【7/13(日)開講】㉒ストレッチヨガ</p>

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
サイエンスフォーラム	サケが川から海に向かう性質を学ぶ講演会	5/24(土)14時~16時	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)	図書の出し出しや返本、書棚整理などを体験	6/28(土)14時~16時	小学3年~6年8人。無料	往復はがきを上欄必要事項を記入し、6/9(月)(消印有効)までに中央図書館へ。(抽選)

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
スタートアップ・プロジェクトルーム入居者募集	事務室を安価に提供。経営塾や商談・出店などさまざまな支援あり	6月中旬以降入居。最大3年	新たな技術やビジネスモデルを持つ、設立後7年未満の企業・個人1社(人)。月額使用料117,300円	5/12(月)から産業振興センターで配布する申込書を、5/30(金)(必着)まで。選考あり。問い合わせは☎820-3122