

8月

札幌市からの
お知らせホームページ www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/index.html

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

- ・20歳「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・申込開始時間は各問い合わせ先に確認してください
- ・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ものもあります

今月の
話題
TOPICS

ごみ分けガイド改訂版と収集日カレンダーを配布

ごみの分別方法などを掲載した「ごみ分けガイド改訂版」と、お住まいの地域の収集日が分かる「家庭ごみ収集日カレンダー」を、8月1日(金)から全世帯に配布します。

ごみ分けガイド改訂版

ごみの出し方、分け方を詳しく紹介した冊子です。新たに追加された資源物の回収拠点や小型家電の無料回収など、最新の情報を盛り込んでいます。



家庭ごみ収集日カレンダー

9月～来年9月のお住まいの地域のごみ収集日がひと目で分かるカレンダーです。見やすい場所に張ってご活用ください。



8/1(金)～9/19(金)の間に全世帯に配布します

届かない場合や追加配布を希望する方は、お問い合わせください。9月上旬からはHPでもご覧になれます

申込先・問い合わせ市コールセンター ☎222-4894、HP



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

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の望遠鏡で夏の星座を観望	8/15(金)、16(土)、17(日) 20時～22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19時以降、市天文台☎511-9624へ確認。問い合わせは☎892-5004
宇宙セミナー	風船で宇宙からの撮影に成功した岩谷圭介氏による講演とパラシュート作製教室	8/23(土)13時30分～15時30分	小学生以上の方30人。小学3年以下の方は保護者同伴。500円	往復はがき、FAX、E。上記必要事項(氏名・年齢は参加者全員)を記入し、8/15(金)(必着)までに青少年科学館(E:astropla@ssc.slp.or.jp)へ。(抽選)。空きがある場合、翌日から☎892-5004で受け付け。問い合わせは☎892-5004
天体観望会	夏の星座	8/23(土)20時～22時	無料	当日直接会場へ。悪天時は中止。当日19時以降、青少年科学館☎892-5004へ確認。問い合わせは☎892-5004
星まつり	天文愛好家による星の観望会や宇宙のクイズ、望遠鏡作りなど	9/6(日)、7(月)15時30分～21時30分	工作は実費負担あり	当日直接会場へ。会場はさとらんど(17ページ)。悪天時は規模縮小か中止。当日13時以降、さとらんど☎787-0223へ確認。問い合わせは☎892-5004
秋の 移動天文台	移動天文車と天文指導員の派遣による、星の観望会	9/11(木)～10/5(日) 19時30分～21時	30人～120人の団体。福祉関連施設は10人以上。無料	青少年科学館、区民センターなどで配布中の実施要領をご覧の上、8/17(日)(必着)まで。(抽選)。問い合わせは☎892-5004

[←次のページへ続く](#)

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

前のページからの続き

青少年科学館

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

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
詳しく学ぶ 天文講座	星や天文を学ぶ中級者向けの講座	9/19(金)・10/3(金)・17(金)・31(金)19時～21時。全4回	18歳以上(高校生を除く)の方30人。2,000円	往復はがき、FAX、E。上欄必要事項(氏名・年齢は参加者全員)を記入し、9/4(木)(必着)までに青少年科学館(Eastroevent@ssc.slp.or.jp)へ。(抽選)。空きがある場合、翌日から☎892-5004で受け付け。問い合わせは☎892-5004
プラネタリウム 夜間特別投影	10/8(木)の皆既月食に合わせ、仕組みや観測方法を解説	9/27(土)19時～20時	15歳以上(中学生を除く)の方200人。500円	往復はがき、FAX、E。上欄必要事項と参加人数を記入し、9/10(木)(必着)までに青少年科学館(Eastropla@ssc.slp.or.jp)へ。(抽選)。空きがある場合、翌日から整理券を配布、または☎892-5004で受け付け。問い合わせは☎892-5004
サイエンジャー 科学教室 子ども	鉄をテーマにしたクイズや実験	8/31(日)10時～12時、14時～16時	小学4年～6年各30人。無料。同伴の保護者は700円	FAX、E、直接。上欄必要事項を記入し、8/21(木)までに青少年科学館(Etenji@ssc.slp.or.jp)へ。(抽選)。館内に設置する申込用紙でも応募可
SICEWEEK ワークショップ 子ども	①コントローラーで動くロボットを作る②お絵描きロボットを組み立てて、動かすプログラムを作る	①は9/14(日)14時～15時30分、②は15(日)10時～15時	①は小学1年～3年20人、②は小学4年～中学生20人。無料	はがき、FAX、E。上欄必要事項を記入し、8/20(木)(必着)までに室蘭看護専門学院(〒050-0072 室蘭市高砂町3、FAX0143-83-5650、Esiceweek@mm.muroran-it.ac.jp)へ。(抽選)。HP

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
夏の美術館めぐり	彫刻美術館、芸術の森美術館などをバスで巡る	8/28(木)9時30分～16時	25人。3,247円	8/14(木)から彫刻美術館へ☎。(先着)
なまこ山を歩こう	美術館前のなまこ山を散策し、植物などを観察	9/13(土)10時～12時	20人。51円	8/13(木)から彫刻美術館へ☎。(先着)

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
フェアウェル オルガン リサイタル	専属オルガニストのオクタヴィアン・ソニエのさよなら公演	8/24(日)14時	小学生以上の方1,700人。2,000円。小中学生・高校生500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☎520-1234

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
舞台朗読への挑戦	朗読劇「冬の花火」、群読「希望の木」などを上演	8/28(木)14時～15時30分	360人。2,500円。前売り2,000円。高校生以下1,000円	チケットは教文プレイガイドで発売中
ママと子どものはじめての音楽会 子ども	0歳から入場できるコンサート。出演は札幌オペラスタジオ	9/18(木)11時～12時	親子360人。500円	チケットは教文・大丸プレイガイドで発売中

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。ただし入園料、駐車料金が掛かります ①ノルディックウォーキング5コース制覇=11/10(月)まで ②ダリア^{セレクション}Selection=8/23(土)～10/5(日) ●要申込 有料。申し込みは8/11(月)から☎594-2222。(先着) ③たきのキッズ運動遊び教室=8/27(木) ④ミックスハーブソルトとお好み焼き=8/30(土) ⑤モクモク自然クラブ=8/30(土)

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

芸術の森

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

3割にクーポンあり

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
アートマーケット	工芸や絵画などの手作り作品の展示、販売	8/24(日)10時～16時	無料	当日直接会場へ。会場は芸術の森美術館前、工芸館前。悪天時は9/7(日)に延期。問い合わせは☎633-6381
ワークショップ つちの笛	粘土で笛作り	9/1(月)、6(土)、7(日)、13(土)～15(祝)、19(金)～22(月)、25(木)～28(日)、30(火)11時～12時、13時30分～14時30分	小学生以上の方各回5人。1,000円	8/16(土)から芸術の森☎591-0090へ。(先着)。会場は佐藤忠良記念子どもアトリエ。問い合わせは☎591-0090
マンガ・アニメ フェスティバル	アニメソングの演奏、コスプレイベントなど	9/13(土)、14(日)、15(祝)10時～20時30分	有料の催しあり	当日直接会場へ。会場は園内各所。問い合わせは☎615-7001
水性油性混合 木版3日間	水性インクと油性インクを使って木版画を制作	9/24(木)・25(木)・26(金)10時30分～16時。全3回	12人。6,500円	往復はがきに上欄必要事項を記入し、8/20(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
工芸教室 (要確認)	※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 【要申込】有料。申し込みは①～⑩、⑬⑭⑮は8/15(金)から☎592-4122へ、⑯は当日会場へ直接。いずれも(先着)、⑮は8/20(木)までに往復はがきを送付。(抽選)。問い合わせは☎592-4122 【子ども教室】①陶芸・ばかし絵付け小皿=9/7(日) ②サンドブラストでガラスの丸皿に模様を刻もう=9/7(日) ③布フェルトでミニマフラーを作ろう=9/15(祝)、23(祝) ④七宝焼でリスのブローチを作ろう=9/21(日) ⑤陶芸・電動ろくろ体験=9/28(日) 【陶芸】⑥陶器のふくろうの照明作り=9/14(日) ⑦陶器のかぼちゃの照明作り=9/15(祝) ⑧板作りでバスタ皿制作=9/20(土) ⑨板作りでさんま皿制作=9/21(日) ⑩やさしいたまつくりで犬のごはん皿を作ろう=9/23(祝) ⑪はじめての電動ろくろで制作=9/27(土) 【染織】⑫草木染め・インド藍=9/13(土)、14(日) ⑬多色絞りのクッションカバー2日間=9/20(土)・21(日) ⑭フェルトでバッグを作る=9/27(土) 【七宝・金工】⑮花模様ガラスのアクセサリー=9/13(土) ⑯七宝焼でボタン作り=9/14(日) ⑰基礎から学ぶ七宝焼と彫金の自由制作=9/20(土) ⑱ピューターでドッグタグを作ろう=9/23(祝) ⑲真鍮でキーフック作り=9/27(土) 【ガラス】⑳サンドブラストで大きな瓶に模様を刻もう=9/15(祝) 【木工】㉑自由制作=9/11(木)、27(土) ㉒ナイトテーブル作り中級4日間=9/13(土)・14(日)・20(土)・21(日)			

リンケージプラザ

〒060-0001 中央区北1西9

■博物館活動センター ☎200-5002 FAX 200-5003

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
展示・Root植物の地中生活	北1条通に生えている植物の押し葉標本の展示	8/29(金)まで	無料	当日直接会場へ。会場は北1条地下歩道西5丁目付近
絵本読み聞かせと氷と水の科学のお話	氷山をテーマにした絵本の読み聞かせと、学芸員による実験と解説	8/23(土)14時～14時30分	3歳以上の方。無料	当日直接会場へ
化石発掘体験	化石のクリーニング作業を体験	①9/6(土)、②20(土)。いずれも10時～12時	小学4年以上の方各15人。無料	はがき、☎、FAX。上欄必要事項を記入し、①は8/20(木)、②は9/3(木)(いずれも必着)までに博物館活動センターへ。(抽選)

■ボランティア活動センター ☎223-6005 FAX 261-8881

行事名	内容
研修会 (要確認)	【要申込】有料あり。申し込みは①は8/14(木)、②は8/11(月)、③④⑤は22(金)、⑥は29(金)、⑦は9/1(月)、⑧は4(木)、⑨は5(金)、⑩は10(木)から☎、FAX。(先着) ①社会復帰センター施設見学=10/14(火) ②介護サポーター=10/22(木) ③大人への朗読ボランティア上級=10/22(木)開講全3回 ④癒やし系ボランティア(動物)=10/23(木) ⑤認知症ケアを振り返る=10/24(金) ⑥ふれあいいきいきサロン(簡単レク)=10/30(木) ⑦地域見守りサポーター養成=11/1(土) ⑧視覚障がい=11/4(火) ⑨各地の先進事例を学ぶ(福祉推進委員会)=11/6(木) ⑩芸能ボランティア(南京玉すだれ)=11/10(月)、12(木)、14(金)

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

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
○×クイズ大会	動物などに関する○×クイズ。優勝者にはコ・コーラ1カ月分を進呈	8/31までの日曜13時	各日200人。入園料600円。中学生以下無料	当日会場へ直接。(先着)。会場は西門付近
壁面アート展	市民から募集した似顔絵や動物の写真を展示	9/28(日)まで	入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。会場はわくわくアジアゾーン前フェンス
ZOOガーデン	野外特設会場で軽食や飲み物を楽しむ	9/30(火)までの10時～16時45分。8/30までの土曜、8/14(木)、15(金)は20時45分まで	入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。会場は西門付近
ガールズZOOナイト	①光るネイルアート ②飲食料金の割引 ③氷像彫刻パフォーマンスなど	8/14(木)17時～21時。 ③は19時30分～20時	①②は女性。①は1,100円～1,600円、小学生以下300円～600円、②③は入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。会場は①はサル山展望レストハウス、②は西門付近、③は動物科学館前
サプライズナイト	①大道芸②氷像彫刻のパフォーマンスなど	8/15(金)。①は17時～21時。②は19時30分～20時	入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。会場は①は正門・西門、②は動物科学館前
氷と光の夜	①氷像彫刻パフォーマンス②正門花壇のライトアップなど	8/16(土)。①は19時30分～20時、②は19時30分～21時	入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。会場は①は動物科学館前、②は正門花壇
は虫類とアートの夜	①ジャズの演奏 ②アート映像と縄文太鼓の演奏 ③は虫類の飼育の話	8/23(土)。①は18時、19時、20時、②は19時、19時45分、③は19時15分	入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。会場は①は第一レストハウス、②③は西門レストハウス
夜の動物園ファイナル&シネマナイト	①夜限定の動物の催しを多数実施②札幌国際短編映画祭PR上映会③夏のミステリーツアー	8/30(土)。①は17時～21時、②は18時30分、19時30分、③は19時、20時	③は各10人。入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。③は抽選。会場は①は園内各所、②は動物科学館、③は動物園センター
幼児・児童動物画コンクール作品募集 子ども	画用紙の大きさは四つ切り。未就学児は八つ切り可	—	小学生以下の方。無料	8/17(日)までに円山動物園へ直接
夏のわくわくランド 子ども	大型遊具や回転式ゴーカートを期間限定で設置	8/12(火)～18(月)10時～17時	1遊具300円～600円	当日直接会場へ。会場は西門付近

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
クラフト講習会	①アケビとホップのつり籠②現代押し花アート・ミニ額作り	①は8/27(木)、②は9/9(火)。いずれも10時～12時	各20人。①は2,300円、②は2,500円	8/12(火)から豊平公園緑のセンター☎811-6568へ。(先着)
園芸教室	①秋の庭仕事 ②鉢花・草花・球根類の秋管理	①は8/31(日)、②は9/6(土)。いずれも13時30分～15時30分	各60人。無料	
展示会	①サボテンと多肉植物 ②アケビと藤	9/9(火)～15(祝)	無料	当日直接会場へ

■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
公園ボランティア説明会	公園ボランティアの活動紹介と花壇見学	8/26(火)10時30分～11時30分	20人。無料	8/12(火)から百合が原緑のセンターへ☎。(先着)
展示会	エアープランツ	9/2(火)～15(祝)	130円	
イベント	①オリエンテーリング ②お散歩ガイド	①は9/2(火)～15(祝)9時～16時30分、②は9/6～27の土曜13時～14時30分	無料	

■平岡樹芸センター 〒004-0874 清田区平岡4の3 ☎883-2891 FAX 883-2892

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
園芸教室	①オンコの整枝・剪定 ②モミジ類の整枝・剪定	①は8/17(日)、②は9/7(日)。いずれも10時～12時、13時30分～15時30分	各回20人。300円	8/12(火)から平岡樹芸センターへ☎。(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

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。8/28(木)から順次開講 ①コンソードレススポーツ倶楽部 ②マンツーマン卓球
美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972	要申込 有料。8/19(火)開講 ①テニス
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	要申込 有料。9/2(火)開講 ①マンツーマン卓球
つどーむ (東区栄町885) ☎784-2106	要申込 有料。9/2(火)から順次開講 ①初心者パークゴルフ ②パークゴルフ大会 【一般開放】有料。8/19(火)、26(火)、9/9(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 ※8/11(月)、9/8(月)は施設整備のため利用できません
札幌ドーム (豊平区羊ヶ丘1) ☎850-1000	要申込 有料。8/20(火)開講 ①脂肪燃焼ステップ
宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363	要申込 有料。9/8(月)から順次開講 ①テニス(レベルアップ、トーナメント、実践ゲーム、ピ ンポイント、フォーメーション、マンツーマン・グループ) ②女子テニス(ゲームレッスン、ペアゲームレッスン、 AB強化レッスン) ③幼児(テニス、フットサル、からだ遊び塾) ④キッズ(テニス、フットサル、からだ遊び塾) ⑤ジュニア(テニス、フットサル) ⑥少年少女(テニス、ベースボール、ヒップホップダン ス) ⑦フィットネス(ヨガ、美Bodyダイエット) ⑧一眼レフ・アイフォン・デジカメ講座
厚別公園競技場 (厚別区上野幌3の1) ☎894-1144	要申込 有料。9/4(木)から順次開講 ①バレー(キッズ、ジュニア、大人) ②ヒップホップ(キッズ、ジュニア、大人)

施設名	内容
Fu's (南区藤野473) ☎591-8111	要申込 有料。9/9(火)から順次開講 ①ウオーキング(西岡公園、苫小牧高丘森林公園) ②カヌー体験 ③支笏湖紋別岳登山 ④ノルディックウオーキング(白旗山競技場、北広 島自転車の駅～新さっぽろ)
星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877	直接会場 無料。8/11(月)開催 ①夏休み雪遊び広場
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。9/2(火)から順次開講 ①カーリング教室(小学生、初心者、初級)

■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。10/1(火)から順次開講。申し込みは9/13 (土)までに往復はがきを送付か、直接。(抽選) ①水泳教室(成人、シニア)
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	要申込 有料。9/5(金)から順次開講。申し込みは8/11(月) から☎、直接。(先着) ①ひざ・腰体操 ②リンパドレナージュ
平岸プール (豊平区平岸5の14) ☎832-7529	要申込 有料。9/2(火)から順次開講。申し込みは8/22(金) までに☎、直接。(抽選) ①平泳ぎ(ビギナー、レベルアップ) ②バタフライ(ビギナー、レベルアップ) 直接会場 無料。9/7(日)開催 ③北海道リズム水泳発表会
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。9/3(水)から順次開講。申し込みは8/20(水) から☎、直接。(先着) ①個人レッスン(30分、60分)
手稲曙温水プール (手稲区曙2の1) ☎683-0676	要申込 有料。8/22(金)から順次開講。申し込みは①は 8/11(月)から☎、直接。(先着)、②は25(月)までに☎、直 接。(抽選) ①ダーツ ②個人レッスン

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
姉妹都市サラ ダボウル・トーク	5つの姉妹都市の学生 と札幌の魅力や印象を 日本語で語り合う	8/20(木)18時30分～21時	40人。無料	8/11(月)から国際プラザ☎211-2105へ。(先着)。会 場は道新DO-BOX(中央区大通西3北海道新聞 社内)。問い合わせは☎211-2105
外国語ボラン ティア新規登 録説明会	外国籍市民の生活支 援や国際会議で案内な どを行うボランティアの 説明会	8/24(日)13時30分～15時	80人。無料	8/11(月)から国際プラザ☎211-2105へ。(先着)。問 い合わせは☎211-2105
世界の学生に よるセミナー レポート	姉妹都市と札幌の大学 生による国際文化都市 に関する提言発表	8/26(火)19時～21時	200人。無料	8/11(月)から国際プラザ☎211-2105へ。(先着)。会 場はエルプラザ(15ページ)。問い合わせは☎211- 2105
外国人のため の無料相談会	弁護士による無料法律 相談	8/30(土)14時～17時	外国人とその家 族、友人。無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎211-2105
日米協会国際 シンポジウム	世界の平和と共存のため に日米両国ができる ことをテーマに講演	9/6(土)13時～17時30分	200人。無料	8/11(月)から国際プラザ☎211-3675へ。(先着)。会 場はコンベンションセンター(白石区東札幌6の1)。 問い合わせは☎211-3675
日本語 ボランティア 養成講座	日本語ボランティアとし て活動する方向けの講 座。 ①中級 ②初級	①は9/6(土)・13(土)・27(土)・10/4 (土)9時30分～12時30分、②は 9/13(土)・20(土)・10/4(土)・11(土) 13時30分～16時30分。いずれ も全4回	各25人。無料	国際プラザ、HPで配布中の申込書を、8/19(火)(必 着)まで。(抽選)。問い合わせは☎211-2105
日本語アシスタ ント教師派遣プ ログラム説明会	アメリカオレゴン州・ポ ートランド市で日本語教師 として活動する方向けの 説明会	9/18(木)18時30分～19時30 分	30人。無料	8/11(月)から国際プラザ☎211-2105へ。(先着)。HP。 問い合わせは☎211-2105

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

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	8/19～9/9の火曜8時30分～12時	市内に居住か通勤する18歳～39歳までの女性各日30人。2,000円	8/14(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着) 8/12(火)からHPでも受け付け
肥満改善教室 在宅実践 コース	生活習慣の見直しと自宅でできる運動方法などを習得し、肥満を予防・改善	初回健診=9/3(水)、4(木)、5(金)、6(土)。個別保健指導=9/10(水)、11(木)、12(金)、13(土)。集団運動=10/10(金)。終回健診=12/10(水)、11(木)、12(金)、13(土)	体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方12人。7,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、健診希望日(初回・終回とも)、個別保健指導希望日を記入し、8/22(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
メタボ予防講座	管理栄養士、運動指導士による体組成測定、講話、運動実技	9/10(水)14時～16時	肥満の予防・改善に関心があり、運動に支障のない方15人。1,000円	☎、直接。8/12(火)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、肥満予防のためのフィットネス	①9/18～10/23の木曜19時15分～20時15分、 ②9/20～10/25の土曜18時～19時。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、9/3(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	体の減量、引き締めを目的としたフィットネス	9/19～10/24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	
肥満改善教室	生活習慣を見直し、運動機会を増やすことで肥満を予防・改善	初回健診=9/24(水)、25(木)、27(土)。運動=9/30～12/16の火曜14時10分～15時30分。全12回。終回健診=12/17(水)、18(木)、20(土)	体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方16人。13,700円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、健診希望日(初回・終回とも)を記入し、9/5(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)	【要申込】有料。いずれも全11回。申し込みは8/28(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) 【10/7(火)開講】①座って!健康体操 ②セロニンハピネスヨガ 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 【10/8(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 ⑭こどものストレッチパレエ 【10/9(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パレエ ㉑キッズジム(3歳・4歳、5歳・6歳) 【10/10(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 【10/11(土)開講】㉗健美操 ㉘体質改善PLUSヨガ 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			

■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8/28(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【10/5(日)開講】①ストレッチヨガ 【10/7(火)開講】②いきいき健康体操 ③パワーストレッチ&シェイプアップヨガ ④こどものストレッチパレエ ⑤ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑥リンパコンディショニング 【10/8(水)開講】⑦クラシックパレエ初級 ⑧ピラティス ⑨ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑩ステップ & 骨盤エクササイズ 【10/9(木)開講】⑪ストレッチヨガ ⑫二十四式太極拳 ⑬フロアヨガ 【10/10(金)開講】⑭シルバーエクササイズ ⑮ステップエクササイズ ⑯フラダンス ⑰ヒップホップ 【10/11(土)開講】⑱ほのぼの気功 ⑲ステップex&バーベル ⑳二十四式太極拳 ㉑ZUMBA ㉒シンプルヨガ

やまびこ座 〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
人形浄瑠璃 三人遣い体験 子ども	1体の人形を3人で動かす伝統的な操作方法を学ぶ	9/6(土)・7(日)10時～15時。全2回	小学3年～高校生30人。無料	8/12(火)からやまびこ座へ☎。(先着)
公演 子ども (要確認)	【直接会場】有料 【人形劇】①8/13(水)11時、14時、14(木)11時=野良犬とゆかいな仲間たち「千匹オオカミ」ほか ②8/16(土)11時、14時、17(日)11時=ばびぶ&てぶくろ「たぬきの糸車」ほか 【児童劇】③8/23(土)19時、24(日)14時=劇団ルート1「ダブルブッキング」 ④8/29(金)19時、30(土)13時、19時、31(日)13時=劇団ジブシー「夜曲放火魔ツトムの優しい夜」(前売りあり)			

