

**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

こぐま座

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

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
ピザ窯でピザをつくろう! 子ども	れんがでピザ窯を組んでピザ作り	9/27(土)13時～14時30分	高校生以下の方20人。未就学児は保護者同伴。300円	9/11(木)からこぐま座へ☎。(先着)
公演 子ども (要確認)	直接会場 有料 【人形劇】 ①9/13(土)11時、14時=ばびぶ&ピエロのボニー「コン吉くんのおばけだぞー」ほか ②9/14(日)11時、14時、15時=ばびぶ&こいあい「3つのねがいのたまご」ほか ③9/20(土)、21(日)、23(火)11時、14時=オペレ「アレックとウィリー」「なかよし」ほか ④9/24(木)、25(金)11時=ぱべつとグース「幼児のためのちいさな劇場」(要予約。9/11(木)から☎) ⑤9/27(土)11時、14時、28(日)11時=ブランコ「山姥と小僧さん」「あっちゃんとあそぼう」 ⑥10/4(土)11時、14時、5(日)11時=ボクラ&シアター-とんとん「アリとキリギリス」「3びきのこぶた」ほか			

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	9/16～10/14の火曜(9/23除く)8時30分～12時。全4回	市内に居住か通勤する18歳～39歳の女性各日30人。2,000円	9/12(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。9/11(木)からHPでも受け付け
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	10/4～11/1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、9/19(金)(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を実施	①は10/8～12/17の水曜10時～11時30分、②は10/9～12/18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15人、②は30人。いずれも6,850円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、①は9/19(金)、②は24(木)(いずれも必着)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)
高齢者のための筋力トレーニング教室	立ったり歩いたりする力をつける	10/9～12/18の木曜13時30分～15時。全11回	65歳以上の方12人。7,660円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、9/24(木)(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・改善を目指すストレッチやトレーニング	10/9～来年3/20の木、金曜13時30分～15時。いずれも全23回	膝に不安のある、運動に支障のない方各20人。12,680円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、9/23(火)(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・改善を行う	10/10～来年3/20の木、金曜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、9/25(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
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	10/22～12/10の水曜15時40分～16時20分、17時5分～17時45分。いずれも全8回	18歳以上の女性の方各10人。4,210円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/26(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
ひざ腰すこやか運動教室	膝痛・腰痛の予防と改善のためのストレッチや筋力トレーニング	10/30～12/18の木曜10時～11時。全8回	膝や腰に不安のある、健康度測定を受けた方10人。1,800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)。会場は豊平区体育館(豊平区月寒東2の20)
のびのびキッズ体育教室 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく学ぶ	10/8～12/17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、性別を記入し、9/23(火)(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	10/9～12/18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	

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		
起業道場	創業の心構えなど	10/25(土)・11/1(土)8(日)9時～15時30分。全3回	20人。10,000円 ☎、FAX。9/1(月)から産業振興センターで配布する申込書を、9/11(木)から。(先着)。HP
中小企業経営セミナー (要確認)	要申込 有料 。申し込みは9/11(木)から☎820-3122、FAX。(先着)。HP。問い合わせは☎820-3122 ①開業準備=11/12(木) ②事業計画=11/19(木) ③資金計画=11/26(木)		