

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)と骨粗しょう症検査の同時受診	12/16～1/13(12/23、30を除く)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	12/12(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。12/11(木)からHPでも受け付け
からだスッキリ肥満改善教室	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=1/7(木)、8(金)、10(土)のいずれか、運動指導=1/13～3/24の火曜14時10分～15時30分。全11回、終回健診=3/25(木)、26(金)、28(土)のいずれか	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。12,800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、12/19(金)(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 しっかりコース	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	1/13～3/27の火・金曜10時～11時30分。全22回	膝に不安があり、運動に制限のない方20人。12,130円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、12/24(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
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	1/15～3/26の木曜10時～11時30分か、13時30分～15時。いずれも全11回	65歳以上の方各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、12/17(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、体をフレッシュ	1/17～2/14の土曜12時～13時15分。全5回	20歳以上の女性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、12/26(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
お母さんのフィットネス	有酸素運動と筋力トレーニングを含めたトータルフィットネス	1/21～3/18(2/11を除く)の水曜15時40分～16時20分か、17時5分～17時45分。いずれも全8回	18歳以上の女性各10人。4,210円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、12/16(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
のびのびキッズ 体育教室 子	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく習得	1/7～3/25(2/11を除く)の水曜15時30分～16時30分か、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、12/16(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
こども運動塾 子	跳び箱、鉄棒、マット運動で運動の楽しさを実感	1/8(木)～10(土)8時30分～9時30分。全3回	4歳～6歳の未就学児21人。2,240円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、12/19(金)(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	運動する機会をつくり、体を動かすことの楽しさを体感	1/8～3/19の木曜15時30分～16時15分か、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	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、12/16(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)



趣味・教養

こんちゅうウオッチ展

市内の昆虫の生息状況をまとめたマップなどを展示。

12月22日(月)～26日(金)

所 エルプラザ(19階)

問 環境共生推進担当☎(21)2879、HP

想像の山脈展

3人の美術作家による風景をテーマにした現代アート展。

1月10日(土)～3月1日(日)

△ 出展作家の作品解説▽

1月10日(土)14時～15時

所 問 モエレ沼公園(東区モエレ沼公園)☎(79)1231

札幌スタイル・パサージュ



内 札幌スタイル認証製品を持つ企業・作家による販売など。

12月16日(火)～21日(日)10時～19時。21日(日)は16時まで。

所 大丸藤井セントラル(中央区南1西3)。

市立大学座談会

内 旧真駒内緑小学校に来年オープンするコミュニティカフェの運営などを考える。工事中のカフェの現場見学あり。

12月20日(土)14時～16時30分

所 定 南区民センター(南区真駒内幸町2) 40人。

申 ☎、FAX、E。上欄必要事項を記入し、12月11日(木)から(先着)

申 込 先 問 市立大学☎(592)5391、FAX(592)5389、E jim

91、jim@scu.ac.jp

アイヌ文化交流センター

12月21日(日)10時～17時

対 市内に居住か通勤する15歳以上(中学生は除く)の方10人

料 3千円。

申 はがき、☎、FAX、E、直接。

上 欄 必要事項を記入し、12月14日(日)(必着)まで。(抽選)

申 込 先 問 アイヌ文化交流センター(〒061-2274 南区小金湯27-67、E ipika-kotan@city.sapporo.jp、HP

市民ロビーコンサート

出演 北原歌織、松本綾、小林美穂(フルート)。

12月19日(金)12時25分～12時45分。市役所ロビー。

問 市民文化課☎(21)2261

問 海外戦略推進課☎(21)2379、HP