

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	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(水)、8(木)、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(水)、26(木)、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(水)(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(水)(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(水)(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(水)(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(水)～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(水)(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_coc@scu.ac.jp

アイヌ文化交流センター

かんじき作り体験

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

費 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

海外戦略推進課

79、HP

21)23

**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



ヒトやモノが行き交うことで
北海道をもっと元気に!

ぐるっと北海道

今月は「上川総合振興局」

旭川市など23の市町村から成る地域です。四方を山々に囲まれた盆地で、夏と冬の寒暖差が大きいのが特徴。旭岳や層雲峡など、雄大な自然にあふれています。



ここが
上川総合
振興局

インターネットでも上川の魅力をチェック!

自然や動物とふれあう体験型イベントや、おいしい特産品の情報が一度に見られます。

シンポジウム「北の縄文世界」
内 丘縄文遺跡と国の史跡・是川遺跡から縄文世界に迫る。
日 12月20日(土)13時~16時。
所 中央図書館(17階)。
間 市コールセンター ☎(222)4894、HP

札幌交響楽団演奏会
△①札幌の第9▼
出演 尾高忠明(指揮)ほか。
曲目 ベートーベン「交響曲第9番・合唱付き」。
日 12月27日(土)、28日(日)14時。
所 Kitara(15階)。
料 ¥4千500円~6千500円。25歳以下千500円。
△②名曲シリーズ・響の翼に▼

出演 尾高忠明(指揮)、成田達輝(バイオリン)。
曲目 メンデルスゾーン「バイオリン協奏曲ホ短調」ほか。
日 2月7日(土)14時。
所 Kitara。
料 ¥5千円。25歳以下千200円。
※①②の小学生以上の方。 ※チケットは市内プレイガイドで発売中。
間 札幌交響楽団 ☎(520)1771

時計台まつり記念行事の
出演者募集
定 5団体程度。ジャンル不問。
申 1月31日(土)までに直接。選考あり。
申 込先 時計台まつり実行委員会(中央区北1西2時計台

旭山音楽祭合唱団参加者募集
日 7月24日(金)に開催される音楽祭の合唱団員を募集。
対 中学生以上の方。1万7千円。楽譜代など別途。
申 込先、FAX、E。上欄必要事項と性別・パートを記入し、1月14日(水)まで。
申 込先 間 市コールセンター(1階) ☎(222)4894

サッポロ・シティ・ジャズ
△サウンド・スクエア▼
内 気軽に楽しめる無料ライブ。
日 12月12日(金)、19日(金)18時30分~19時。
所 駅前通地下北3条広場。

保養センター駒岡催し
△新春書き初め展▼
日 12月27日(土)~1月8日(木)。
△①講演・遺言書のはなし▼
日 12月19日(金)13時30分~14時30分。
対 60歳以上の方40人。300円。
△②廃油で石鹸作り▼
日 12月20日(土)10時~12時。
対 60歳以上の方40人。500円。
※①②の申 込先、直接。12月11日(木)から。(先着)
申 込先 間 保養センター駒岡(南区真駒内600) ☎(583)8553

高齢者市民講座
中央区会場 12月12日(金)13時10分~15時50分。政略結婚に翻

雪まつりYOSAKOIスペシャルステージ
YOSAKOIソーラン祭
豊平区会場 12月22日(月)13時30分~15時40分。子どもの遊びとその起源。昭和30年代の歌謡曲。月寒公民館(豊平区月寒中央通7)。
西区会場 12月19日(金)13時30分~15時40分。ペリーが見た160年前の箱館。時の話題・脳の活性化は食生活から。西区民センター(西区琴似2の7)。
間 高齢福祉課 ☎(211)2976

森のリース作り
内 木の实などでリースを作る。
日 12月14日(日)10時~12時。
旭山記念公園(中央区界川4)。
定 20人。小学3年以下は保護者同伴。500円。
日 12月11日(木)から。(先着)
申 込先 間 円山公園 ☎(621)0453

△セレクションライブ▼
出演 マーカス・ミラー。
日 2月13日(金)19時。市民ホール(中央区北1西1)。
定 5千500人。8千500円。前売り8千円。チケットは市内プレイガイドで発売中。
間 同実行委員会(芸術の森内) ☎(592)4125

札幌劇場祭 チケットプレゼント
昨年(2013)の札幌劇場祭の大賞受賞作、劇団千年王國の演劇「ローザ・ルクセンブルク」の招待券を、50組100人に進呈します。
日 2/2(月)~6(金)。サンピアザ劇場(厚別区厚別中央2の5)。
申 込先 はがき、FAX、E。上欄必要事項と本誌の感想、「札幌劇場祭チケット希望」と記入し、12/19(金)(必着)までに広報課(1ページ)へ。(抽選)
間 市民文化課 ☎211-2261