

PMFプレゼンツ ウィンターコンサート



▽内容 PMF修了生によるチェロとピアノの音楽コンサートです。
▽日時 2月1日(日)13時30分開演(13時開場)。
▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。
▽定員・費用 150人・無料。当日、直接会場へ。

▽曲目 序奏と華麗なるポロネーズ(ショパン作曲)、リベルタンゴ(ピアソラ作曲)ほか。
▽出演者 鈴木友美さん(チェロ)、池田茜さん(ピアノ)。

(詳細) 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100

はじめてのピラティス

(全6回)

▽内容 エクササイズで体の中心部をほぐして不調を解消し、健康の維持・促進を図ります。

雪道では、ゆっくり発進、

徐々に加速、

エンジンブレーキの活用で、スリップ事故を防ぎましょう。

砂まきにご協力をお願いします!

中央区土木部では、転倒事故防止を目的として、道路脇などに設置している砂箱の砂を道路上にまく砂まきについて協力を呼び掛ける、冬期歩行者転倒事故対策事業を行っています。

皆さんもツルツル滑る路面に砂をまいて、転倒事故を未然に防ぎましょう。

また、公共の場所にまいた砂は区役所地域振興課で配布しているボランティア袋に入れてごみステーションに出すことができます。春先、砂の清掃を行い、一緒にきれいな中央区を目指しましょう。



デザインは札幌放送芸術専門学校の神美沙希さんの作品です。

(詳細) 土木部維持管理課 ☎614-5800

▽日時 1月22日～2月26日の毎週木曜日10時～11時。
▽会場 中央区民センター1階娛樂室(南2西10)。
▽対象 区内在住、在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。
▽定員・費用 15人・受講料千800円。
▽持ち物 マットまたは大判のバスタオル2枚、スポーツタオル、水分補給用のスポーツドリンクなど。動きやすい服装でお越しください。
▽申込 1月13日(火)～19日(月)の9時30分～17時に同センター1階窓口か電話で(土・

日曜可)。先着順。
※定員に満たない場合は申し込み期間を過ぎても受け付けます。また、応募者が著しく少ない場合は講座を中止することがあります。
(申込詳細) 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100

地区センター行事

卓球・バドミントンで多目的ホールをそれぞれ半面ずつ開放します。
▽日時 1月17日(土)13時～17時。
▽持ち物 上靴。ラケットやボール・シャトルなどの用具。動きやすい服装でお越しください。
①②共通
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽費用・申込 無料・不要。当日直接会場へ。
(詳細) 旭山公園通地区センター運営委員会 ☎(520) 1700

広告