

3月

札幌市からの
お知らせ

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

ホームページ www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/index.html

- ・23「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。申し込み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場合もあります

今月の
話題
TOPICS

観光客を温かくもてなすボランティアを募集

札幌駅構内や大通公園にある案内所で、札幌の名所やイベントなどを案内するボランティアを募集します。札幌の魅力を十分に楽しんでもらえるように、観光に訪れた方をおもてなしの心で迎えてみませんか。

問い合わせ観光企画課 ☎211-2376、HP

／やってみませんか？観光ボランティア／

【活動内容】

- ・観光名所への道順やイベント情報の案内
- ・写真撮影の手伝い など

【活動期間】

- ・登録制で4月から1年間

【活動時間・回数】

- ・月1回～5回程度
- ・1回につき3～4時間



登録説明会を開催します

観光ボランティアに興味のある方向けの説明会。活動内容などを紹介します。

日時 3/27(金)、28(土) 9時30分～10時30分
会場・対象 北海道経済センタービル(中央区北1西2)。18歳以上の方各70人
申込方法 FAX、E、直接。上記申し込み時の必要事項を記入の上、3/11(木)から市役所2階観光企画課(FAX218-5129、E kanako@city.sapporo.jp)へ。(先着)



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
今月のプラネタリウム	木星をテーマに解説	3/31(火)まで	各回200人。500円。中学生以下無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎892-5004
市天文台夜間公開	口径20cmの望遠鏡で星を観望。①木星、冬から春の星座、②月、木星、冬から春の星座	①は3/13(金)、14(土)、15(日)、②は27(金)、28(土)、29(日)。いずれも19時～21時	中学生以下の方は保護者同伴。無料	当日直接会場へ。会場は市天文台(中央区中島公園内)。悪天時は中止。当日18時以降、市天文台☎511-9624に確認。問い合わせは☎892-5004
天体観望会	木星、冬から春の星座	3/21(祝)19時～21時	無料	当日直接会場へ。悪天時は中止。当日18時以降、☎892-5004に確認。問い合わせは☎892-5004
カラコロカラクリ展	からくり人形の構造や動く仕組みを紹介	3/25(水)～4/5(日)	700円。中学生以下無料	当日直接会場へ
皆既月食観望会	双眼鏡や望遠鏡を使って皆既月食を観望	4/4(土)19時～21時	中学生以下の方は保護者同伴。無料	当日直接会場へ。会場は市天文台(中央区中島公園内)。悪天時は中止。当日18時以降、市天文台☎511-9624に確認。問い合わせは☎892-5004
プラネタリウム新番組 子ども	絵本のキャラクター「おぼけのマール」が登場するプラネタリウム番組	平日11時～11時40分、土・日曜、祝・休日11時20分～12時。平日は除外日あり	未就学児と保護者各日200人。無料。同伴の保護者は500円	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎892-5004

■青少年科学館

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
科学館の 工作室 子ども	①グライダーのように飛ばせるスキージャンパーの人形 ②クマの人形が一輪車で綱渡りをする工作	3/15(日)、21(祝)、22(日)、 29(日)10時50分～11時35分、13時10分～13時55分、14時20分～15時5分	1人で参加でき、はさみが使える中学生以下の方。いずれも各回12人。200円	当日9時30分から青少年科学館で整理券を配布。(先着)
日曜実験 子ども	実験を通して磁石の不思議な力を学ぶ	3/15～5/24の日曜、祝・休日14時～14時40分	小中学生各日32人。無料。同伴の保護者は700円	当日13時30分から会場へ直接。(先着)

生涯学習総合センター [ちえりあ] 〒063-0051 西区宮の沢1の1

■生涯学習センター ☎671-2200 FAX 671-2233

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
ロビーコンサート	イタリアの古楽器オールドマンドリンの演奏	3/14(土)12時30分～13時	無料	当日直接会場へ
ちえりあ学習ボランティア募集説明会	講座などの企画と運営を行うボランティアの募集説明会	3/14(土)13時～14時	無料	はがき、FAX、右ページ必要事項を記入し、3/13(金)(必着)までに生涯学習センター (FAX671-2334)へ。問い合わせは☎671-2311
CDコンサート	クラシック	3/22(日)13時45分～14時45分	50人。無料	当日会場へ直接。(先着)
親子映画会 子ども	アニメ「白雪姫」を上映	3/27(金)10時～11時25分	親子400人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎671-2121
市民カレッジ 要確認	要申込有料。申し込みは3/25(木)までにはがきを送付か、FAX671-2334。(抽選)HP。問い合わせは☎671-2311 ①日本の南極観測隊の歴史=5/8(金)開講全4回 ②石狩砂丘で春の妖精さがし=5/9(土) ③孫と楽しむ読み聞かせ=5/9(土)開講全4回 ④社会に役に立つ仕事作り=5/16(土)開講全2回 ⑤おうちパーティ入門=5/16(土)開講全3回 ⑥わかる活用するマーケティング=5/18(日)開講全6回 ⑦北海道の馬産業=5/19(火)開講全3回 ⑧好感度アップの基本マナー=5/20(水)開講全2回 ⑨気軽にできるガーデニング=5/21(木)開講全4回 ⑩判断力を高めるインバスケトレーニング=5/30(土)			
ご近所先生企画講座 要確認	要申込有料。いずれも全5回。申し込みは3/25(木)までにはがきを送付か、FAX671-2334。(抽選)HP。問い合わせは☎671-2311 【5/19(火)開講】①ゆつくり楽しく学ぶ韓国語会話 ②食品表示コドだけの話 ③自分だけの作品をつくって元気生活 ④中東・アラブ・ドバイ紀行 ⑤ワードではがき・カード作り 【5/20(水)開講】⑥新撰組・箱館戦争に散る ⑦誰にでもできる手軽に陶芸 ⑧憲法をまるごと読んでみよう ⑨ベビーマッサージ 【5/21(木)開講】⑩知りたい気になる生活習慣病の薬 ⑪指で塗るパステルアート ⑫簡単インターネット ⑬初めての油絵 ⑭ピラティスで美しく健康に ⑮呼吸法とマインドマップで発見 ⑯初めて読む南方録 【5/22(金)開講】⑰消えゆく札幌の古民家を描き残す ⑱映画で世界史の学び直し ⑲右脳を生かす楽々タイピング ⑳海外に住む・働くってどんなこと? 【5/23(土)開講】㉑社交ダンス入門・キューパルンバ ㉒夏の私さものの美人 ㉓パソコン・スマートフォンってなあに ㉔生活に役立つ東洋医学ツボ			

■リサイクルプラザ宮の沢 ☎671-4153 FAX 671-4156

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
自転車フェア	自転車30台程度や木製家具を抽選で販売	3/1(日)～15(日)	—	期間中会場へ直接。(抽選)3/17(火)10時から公開抽選会を開催し、13時から当選者を発表。1人1点
市民交流広場	常設コーナー おもちゃの病院、洋服の交換会、エコクイズラリー、エコ商品販売など	3/24(火)～29(日)10時～18時。おもちゃの修理と最終日は15時30分まで	無料	当日直接会場へ
	エコ教室 ①古布でお手玉②つり下げティッシュボックス③あづま袋④段ボールで生ごみ堆肥化⑤包丁研ぎ⑥空き瓶でスノードーム	①は3/24(火)、②は25(水)、③は26(木)、④は27(金)、⑤は28(土)、⑥は29(日)。いずれも10時30分～12時、13時30分～15時	各回5人。200円	3/11(火)からリサイクルプラザ宮の沢へ☎。(先着)
移動式食器洗浄車アラエル号の貸し出し	イベントなどでの使い捨て容器を減らすため、①食器洗浄車や②リユース食器を貸し出し	4/1(火)～12/25(金)	市内で飲食を伴うイベントを主催する団体・学校・NPOなど。①は実費、②は1,000円	☎、直接。3/20(金)から随時、リサイクルプラザ宮の沢へ
リフォーム教室	①古布で布ぞうり②包丁研ぎ	①は4/5(日)、26(日)13時～16時、②は4/12(日)13時～15時	各日10人。①は300円、②は200円	3/25(木)までにリサイクルプラザ宮の沢へ☎。(抽選)

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

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
改修工事 見学ツアー	工事中のホールを見学	3/29(日)10時30分～ 12時	小学生以上の方40人。無 料	3/12(木)からKitaraへ☎。(先着)

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
教文ホール メイト募集	主催公演の入場料割 引などの特典がある友 の会会員を募集	有効期間は4/1(木)～ 来年3/31(木)	2,000円	☎、FAX、直接。3/1(日)から随時、教育文化会館へ。HP
古典芸能 セミナー さくらの園遊会	内容 安土桃山時代の伝統芸能・舞楽と 大坂夏の陣をテーマとした講談を披露します 日時 5/21(木)18時30分～20時30分 対象・費用 小学生以上の方360人。2,500円 申込・備考 チケットは4/2(木)から教文プレイガイドで発売			 注目!!

芸術の森

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

24ㄱにクーポンあり

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
美術館協力員 募集	小学生の作品鑑賞など をサポートする協力員を 募集	通年。養成講座を4月 ～6月に全7回程度実 施	18歳以上で、週2回程度 活動できる方10人程度。 無料	はがき、FAX。上欄必要事項を記入し、3/28(土)(消印 有効)までに芸術の森(FAX591-0099)へ。選考あり。 問い合わせは☎591-0090
野外美術館 作品解説ボラ ンティア募集	野外美術館の作品鑑 賞をサポートするボラ ンティアを募集	4月～11月。養成講座 を4月～7月に全12回 程度実施	18歳以上で、週2回程度 活動できる方20人程度。 無料	
釣りフェスタ	釣りにまつわる美術品や 道具の展示、魚拓作り、 ニジマス釣り体験など	4/11(土)11時～16時	有料の催しあり	当日直接会場へ。会場はアートホール
銅版画を学ぶ 8日間	ドライポイント、エッチン グなどの銅版画技法を 学ぶ	4/16(木)・23(木)・5/14 (木)・21(木)・6/4(木)・11 (木)・25(木)・7/2(木)10時 30分～16時30分。全 8回	12人。23,000円	往復はがきに上欄必要事項を記入し、3/20(金)(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
コースター織り 体験	織り機で好みの色のコ ースターを織る	4/29(日)10時～11時 30分、13時30分～ 15時30分	小学生以上の方40人。小 学3年以下の方は保護者 同伴。500円	当日会場へ直接。(先着)。会場はクラフト工房。問い 合わせは☎592-4122
消しゴム版画 体験	消しゴムを彫ってはんこ を作り、名刺サイズの紙 に印刷	4/29(日)10時30分～ 12時、13時30分～ 15時30分	小学生以上の方20人。小 学生は保護者同伴。500 円	当日会場へ直接。(先着)。会場は陶工房。問い合せ は☎592-4122
こびとの 家づくり体験	木を割って色を塗り、小 さな家を作る	4/29(日)10時～12時 30分、13時30分～ 16時	小学生以上の方100人。 小学3年以下の方は保護 者同伴。500円	当日会場へ直接。(先着)。会場は木工房。問い合せ は☎592-4122
ちびっこ油絵 子ども	キャンバスに油絵の具 で好きな絵を描く	3/17(火)～31(火)11時 ～12時、14時～15時	小学生以下の方各回6人。 小学3年以下の方は保護 者同伴。1,000円	3/11(木)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
工芸教室 (要確認)	※要確認 有料。申し込みは①～⑬、⑮～⑲は3/13(金)から☎592-4122へ。(先着)、⑭⑳は3/20(金)までに往復はがきを送付。(抽選)。問い合 わせは☎592-4122 【こども教室】①陶芸・鯉の置物作り=4/4(土) ②陶芸・母の日のプレゼントの器を作ろう=4/5(日) ③サンドブラストでガラスのマグカップに模様を刻もう=4/5(日)、18(土) ④羊毛フェルトでコースターを作ろう=4/11(土) ⑤ビーズを使った七宝キホルダー=4/12(日) ⑥陶芸・電動ろくろを回して器を作ろう=4/18(土)、19(日) ⑦陶芸・やさしいまつくりでカップを作ろう=4/25(土)、26(日) 【陶芸】⑧電動ろくろで作る植木鉢=4/11(土) ⑨電動ろくろで制作体験=4/12(日) 【七宝・金工】⑩七宝焼自由制作=4/11(土)、25(土) ⑪真鍮でアクセサリー作り=4/19(日) ⑫花模様ガラス・ミルフィオリのアクセサリー=4/26(日) ⑬七宝焼で小さなブローチ作り=4/29(日) 【木工】⑭脚立作り3日間=4/2(木)・9(木)・16(木) ⑮転がるおもちゃ=4/4(土)、12(日) ⑯自由制作=4/10(金)、18(土)、22(木)、28(火) 【染織】⑰羊毛フェルトでバッグを作る=4/5(日)、9(木) ⑱草木染めでストールを染める=4/16(木)、18(土) ⑲オパール加工で透かし模様の風呂敷を染める=4/19(日)、23(木) ⑳手紡ぎ糸で布地を織るホームスパン20日間=4/25～8/2と8/22～9/6の隔週土・日曜			

※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

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(14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

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
ギャラリートーク	学芸員による本郷新の彫刻作品の解説と、In My Room展に出品中の佐々木仁美氏のトーク	3/21(祝)14時～14時40分	300円。高校生・大学生200円、中学生以下無料	当日直接会場へ

エルプラザ内公共施設

〒060-0808 北区北8西3エルプラザ内

■情報センター ☎728-1223 FAX 728-1230

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
エルプラシネマ	「生き抜く南三陸町・人々の一年」を上映	3/12(木)14時30分～16時10分、26(木)18時～19時40分	各30人。無料	当日会場へ直接。(先着)

■男女共同参画センター ☎728-1222 FAX 728-1229 E jigyou@danjyo.sl-plaza.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
中高生支援の活動報告会	思春期の悩みを支援する大学生ピア・サポーターの活動報告	3/15(水)10時～12時	市内に居住か通勤する方15人。無料	☎、E。上欄必要事項を記入し、3/11(木)から男女共同参画センター(☎728-1255)へ。(先着)。託児(5カ月～未就学児)希望者は、同時に申し込み(先着5人)。問い合わせは☎728-1255
アラフォー働き女子のための座談会	母が重たいなどの悩みを抱える女性が自らの経験などを話し、母との関係を考える	3/16(月)19時～21時	市内か近郊に勤務する40歳前後の女性5人。500円	
女性のものづくり起業スタイル	スキンケア製品などのものづくり分野で起業した女性経営者の話を聞く	3/28(土)13時45分～15時50分	市内に居住か通勤する方。2,500円	

■環境プラザ ☎728-1667 FAX 728-1400

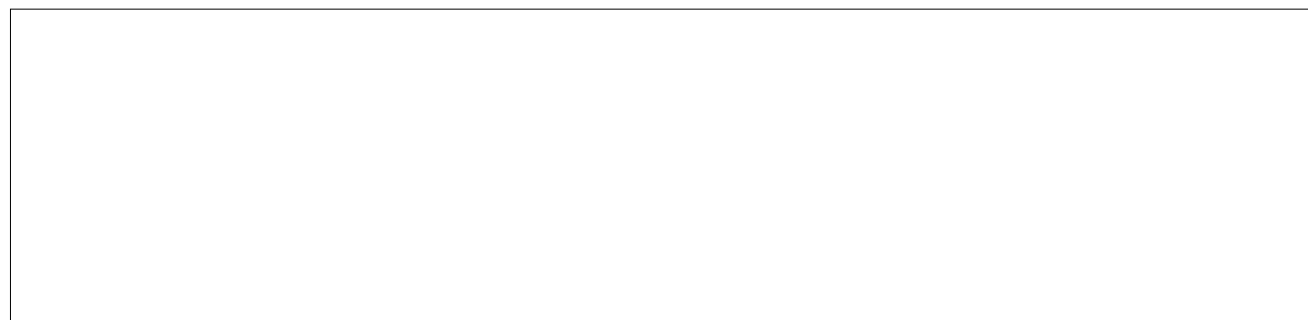
行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
食べ物ゲーム 子ども	食べ物の産地などをゲーム形式で学ぶ	3/14(土)、28(土)10時～15時の間で20分間	小学生。無料	当日直接会場へ

豊平川さけ科学館

〒005-0017 南区真駒内公園内 ☎582-7555 FAX 582-1998

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
西岡公園自然調査報告展	子ども調査隊による生き物の調査の記録を展示	3/4(水)～25(水)	無料	当日直接会場へ
イトウのおなかにさわってみよう	内容 イトウのおなかを触り、卵の成熟具合を調べる作業を見学・体験します 日時 3/28(土)14時 対象・費用 小学3年以下の方は保護者同伴。無料 申込・備考 当日直接会場へ			 注目!!

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
かんじきで森を歩こう	動物園の森を散策しながら冬芽を観察	3/15(日)13時30分～15時	小学生以上の方15人。小学3年以下の方は保護者同伴。入園料600円。中学生以下無料	3/11(水)から円山動物園へ☎。☎。会場は動物園の森
野鳥観察入門	野鳥の見方や気付き方を学ぶ。①大人向け②子ども向け	①は3/19(木)、②は26(木)。いずれも10時30分～12時30分	①は15人、②は小学4年～中学生15人。入園料600円。中学生以下無料	☎、FAX。上欄必要事項を記入し、3/11(水)から円山動物園へ。☎。会場は園内各所
感謝デー	動物の標本展示や生態を知る体験コーナーなど	3/22(日)13時～15時	入園料600円。中学生以下無料	当日直接会場へ。会場は動物科学館
チリモン観察会	ちりめんじゃこ漁の網に入った小さな生き物を調べる	3/29(日)10時30分～11時40分、13時～14時10分	小学4年以上の方各25人。入園料600円。中学生以下無料	当日開始30分前から会場へ直接。☎。会場は動物園センター
コウモリ調査報告会	円山周辺で行ったコウモリの調査結果を報告	3/29(日)13時30分～15時	100人。入園料600円。中学生以下無料	当日会場へ直接。☎。会場は動物科学館

さとらんど

〒007-0880 東区丘珠町584 ☎787-0223 FAX 787-0947

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
パンでランチ	シニア野菜ソムリエと一緒にパンとサラダ作り	4/4(土)10時30分～12時30分	16人。1,300円	☎、直接。3/21(祝)からさとらんどへ。☎。会場はさとらんどセンター
お祝いのデコ巻き	内容 お花の巻き寿司と、とろとろスープを作ります 日時 3/27(金)10時30分～12時30分 対象・費用 12人。1,300円 申込・備考 ☎、直接。3/21(祝)からさとらんどへ。☎。会場はさとらんどセンター			 注目!!

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
展示会	植物を美しく正確に描いたボタニカルアート	3/17(火)～29(日)	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎811-6568
連続講座	ボタニカルアートを学ぶ	4/24(金)～9/25(金)10時～12時。全10回	25人。12,000円。絵の具代などは実費負担	3/11(水)から豊平公園緑のセンター ☎811-6568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
公園ガイドボランティア養成講座説明会	公園の歴史や見頃の花を案内するボランティアの募集説明会	3/28(土)、4/11(土)10時～12時	各20人。無料	3/11(水)から百合が原緑のセンターへ☎。☎
展示会	春の花	4/1(水)～12(日)	130円	当日直接会場へ

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。駐車場は有料 ①森フェス=3/21(祝)10時～15時 ②きのたんからの挑戦状=3/21(祝)、22(日)、28(土)、29(日)10時～15時 要申込 有料あり。申し込みは3/11(水)から☎594-2222へ。☎。問い合わせは☎594-2222 ③大人の森遊び=3/24(火) ④スノーシューガイドツアー=3/29(日) ※4/1(水)～18(土)は、春季開園準備のため休園します

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。4/2(木)から順次開講 ①球技 ②少年少女(剣道、弓道) ③体操(キッズ、ジュニア、イス、からだ改善) ④ZUMBA ⑤フラダンス ⑥ヨガ ⑦棒びくす
美香保体育館 (東区北22東5) ☎741-1972	【要申込】有料。3/26(木)開講 ①短期幼児フィギュア 【スケートリンク】4/12(日)で営業を終了します
月寒体育館 (豊平区月寒東1の8) ☎851-1972	※3/31(火)までは世界女子カーリング選手権大会開催のため利用できません
中島体育センター (中央区中島公園内) ☎530-5906	【要申込】有料。4/1(木)から順次開講 ①卓球 ②バドミントン(少年少女～成人) ③テニス(幼児～成人) ④ビューティー・ペルビス ⑤幼児・少年少女(キッズジム、フットサル) ⑥クラシックバレエ(小学生～成人) ⑦ヨガ ⑧背骨コンディショニング ⑨ソフトエアロビクス
円山総合運動場 (中央区宮ヶ丘3) ☎641-3015	【要申込】有料。4/1(木)から順次開講 ①パワーヨガ ②骨盤バランス ③太極拳 ④ヨガ ⑤ストレッチ(健康美容、リンパ) ⑥ロコトレ ⑦ジャイロキネシス ⑧ピラティス ⑨らくらくリズム体操
つどーむ (東区栄町885) ☎784-2106	【一般開放】有料。3/17(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 ※3/16(月)は施設整備日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。3/13(金)から順次開講 ①脂肪燃焼ステップ ②初めてのピラティス
宮の沢屋内競技場 (西区宮の沢490) ☎664-6363	【要申込】有料。4/6(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、ラリー強化、じっくり基礎、 マンツーマン、グループ) ②女子テニス(ゲーム、ヘアゲーム、AB強化) 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(ヒップホップダンス、ベースボール) ⑦フィットネス(美bodyダイエット、ヨガ、ナイトヨガ)
Fu's (南区藤野473) ☎591-8111	【要申込】有料。3/15(日)から順次開催 ①スキー(ジュニアテスト、バッジテスト) ②ウインターフェスティバル ③春休みジュニアキャンプ(スキー、スノーボード)
星置スケート場 (手稲区星置2の1) ☎681-8877	【要申込】有料。4/8(木)から順次開講 ①フィギュアスケート(初心者、女性)

施設名	内容
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。4/2(木)から順次開講 ①カーリング初心者 ②ピラティス ③ヨガ ④ストレッチ ⑤リズム運動 ※3/11(木)～23(月)は世界女子カーリング選手権大会 開催のため利用できません

■水泳教室

施設名	内容
白石温水プール (白石区平和通1南) ☎846-0004	【要申込】有料。4/6(月)から順次開講。申し込みは3/21(祝) までにはがきを送付か、直接。(抽選) ①親子 ②幼児 ③4歳児 ④少年少女 ⑤成人 ⑥シニア ⑦アクア ⑧泳法別 ⑨フィットネス
厚別温水プール (厚別区厚別中央2の6) ☎896-1861	【要申込】有料あり。3/21(祝)から順次開講。申し込みは①は 3/11(木)から☎。(先着)、②～⑩は3/19(木)までにはが きを送付か、直接。(抽選) ①着衣泳 ②競泳(幼児～成人) ③親子 ④アクアビクス ⑤水中ウォーキング ⑥背骨コンディショニング ⑦リンパデトックス ⑧イスde体操 ⑨キッズDeアクア ⑩マタニティ ※3/21(祝)～31(火)は施設整備のため休館
豊平公園温水プール (豊平区美園6の1) ☎813-6556	【要申込】有料。4/6(月)から順次開講。申し込みは3/14(土) までにはがきを送付か、直接。(抽選) ①親子・幼児 ②少年少女 ③成人 ④シニア ⑤アクアエクササイズ ⑥背骨コンディショニング ⑦年間 ※3/21(祝)～31(火)は施設整備のため休館
平岸プール (豊平区平岸5の14) ☎832-7529	【要申込】有料。4/13(月)から順次開講。申し込みは3/22 (日)までに往復はがきを送付か、☎。(抽選) ①4歳児 ②幼児 ③少年少女 ④成人 ⑤シニア ⑥フィットネス ⑦陸上運動 ⑧通年 ※3/31(火)までは改修工事のため休館
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。4/6(月)から順次開講。申し込みは①～⑧は 3/14(土)までに☎、直接。(抽選)、⑨は3/20(金)から☎、 直接。(先着) ①4歳児 ②幼児(5歳、6歳) ③少年少女 ④成人 ⑤シニア ⑥アクア ⑦通年 ⑧成人短期(はじめて、クロール&背泳ぎ) ⑨個人レッスン(30分、60分)
西区体育館・温水プール (西区発寒5の8) ☎662-2149	【要申込】有料。4/1(木)から順次開講。申し込みは3/21(祝) までに☎、直接。(抽選) ①親子 ②幼児 ③少年少女 ④成人 ⑤シニア ⑥泳法別 ⑦少年少女おはよう ⑧アクアビクス・水中ウォーキング
手稲曙温水プール (手稲区曙2の1) ☎683-0676	【要申込】有料。4/1(木)から順次開講。申し込みは3/18(木) までにFAX683-0682、直接。(抽選) ①4歳児 ②幼児 ③親子 ④少年少女 ⑤高校生以上 ⑥シニア ⑦平泳ぎ ⑧バタフライ ⑨フォームチェック ⑩アクアビクス ※3/21(祝)～31(火)は施設整備のため休館

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

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	3/17~4/14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	3/12(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。3/11(水)からHPでも受け付け
体力測定	体力測定などを行い、個別に運動計画を作成	3/29(日)9時~11時	18歳以上の方5人。2,500円	3/11(水)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)
膝すこやか 体操教室	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	4/7~6/23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。13,080円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(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 体操教室	膝や腰関節の痛みを予防、改善するためのストレッチや筋力トレーニング	①4/8~6/24の水曜10時~11時30分、②4/14~6/23の火曜13時30分~14時45分。いずれも全10回	膝や腰に不安があり、運動に制限のない方各10人。8,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は①は白石区体育館(白石区南郷通6北)、②は南区体育館(南区川沿4の2)か、清田区体育館・温水プール(清田区平岡1の5)
介護予防 筋トレクラブ	脚などの筋肉をしっかり鍛えて介護予防	4/9~6/18の木曜10時~11時30分。全11回	65歳以上で、運動に制限のない方10人。8,670円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
ビューティー 運動塾	有酸素運動を中心に、体の引き締めや、肥満を防止する運動	4/9~6/25の木曜14時30分~15時45分。全11回	20歳以上の女性15人。7,010円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は白石区体育館(白石区南郷通6北)
膝げんき 体操教室	膝関節の痛みの予防、改善のためのストレッチや筋力トレーニング	①4/14~9/8の火曜13時30分~15時。全21回、②4/16~9/24の木曜13時30分~15時。か、4/17~9/25の金曜13時30分~15時。いずれも全23回	膝に不安があり、運動に制限のない方各20人。①は12,150円、②は13,280円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は①は東健康づくりセンター(東区北10東7)
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、肥満予防を目的としたフィットネス	4/16~5/21の木曜19時15分~20時15分。4/18~5/23の土曜18時~19時。いずれも全6回	20歳以上の方各15人。3,210円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/1(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	体の引き締め、減量を目的としたフィットネス	4/17~5/22の金曜19時15分~20時15分。全6回	20歳以上の方15人。3,210円	
腰痛予防 運動教室	腰痛の予防、改善のための運動	4/17~9/25の金曜14時10分~15時30分。全23回	運動に支障のない方35人。10,890円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(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 体操教室 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく習得	4/8~7/1の水曜15時30分~16時30分。か、16時45分~17時45分。いずれも全11回	4歳以上の未就学児各24人。7,840円	
キネティック キッズ 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動で遊びながら、さまざまな動きを体験	①4/9~6/25の木曜15時45分~16時45分、②4/9~6/25の木曜16時50分~17時50分、③4/11~6/27の土曜9時50分~10時50分。いずれも全11回	①は4歳以上の未就学児、②は小学1年~2年、③は2歳6カ月~4歳各30人。いずれも8,670円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/13(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
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	4/16~6/25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歳各30人。7,010円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(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3/13(金)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。④⑤⑫⑬⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) 【4/7(水)開講】①座って健康体操 ②二十四式太極拳 ③ピラティス ④ジュニアヒップホップ ⑤ソフトヨガ 【4/8(木)開講】⑥シルバーエクササイズ ⑦リンパコンディショニング ⑧やさしいピラティス ⑨二十四式太極拳 ⑩ストレッチヨガ ⑪股関節症対応ボール体操 ⑫こどものストレッチバレー ⑬股関節症対応ボール体操 【4/9(金)開講】⑭ストレッチ体操 ⑮ステップ&骨盤コンディショニング ⑯健美操 ⑰シンプルエアロPLUSダンベル ⑱おとなのストレッチバレー 【4/10(土)開講】⑲骨盤調整ヨガ ⑳ステップex&バーベル ㉑ジャズヒップホップ(キッズ、ジュニア) ㉒ジュニアヒップホップ 【4/11(日)開講】㉓健美操 ㉔体質改善PLUSヨガ ㉕ステップエクササイズ ㉖ソフトヨガ ㉗お父さんのためのメタボ予防エクササイズ			



☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(14番)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

前のページからの続き

■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3/13(金)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【4/5(日)開講】①ストレッチヨガ 【4/7(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 【4/8(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美脚美尻骨盤ヨガ初級 【4/9(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 【4/10(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 【4/11(土)開講】⑱たのしくフィットネス 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

中央図書館 〒064-8516 中央区南22西13 ☎512-7320 FAX 512-5783

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
図書館デビュー (子ども)	ハーモニカアンサンブルのコンサート	4/5(日)11時～11時30分	未就学児と保護者80人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎512-7330
休館	3/17(火)～31(火)は蔵書一斉点検のため休館します。問い合わせは☎512-7330			

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

行 事 名	内 容
公演 (子ども) (要確認)	直接会場 有料。①～④は新入園・新入学児無料 【人形劇】①3/26(木)、27(金)11時、14時=オペレ「アレックとウィリー」ほか ②3/31(火)14時、4/1(水)11時、14時=ぱべっとグース「3びきのかわいいオオカミ」ほか ③4/2(木)11時、14時、3(金)11時=ばおばぶ&ボクラ「アリとキリギリス」「じごくのそうべえ」ほか ④4/4(土)11時、14時、5(日)11時=ばびぶ&そうた「もうカメに負けたくないウサギ」ほか 【児童劇】⑤3/20(金)19時30分、21(祝)13時30分、17時30分、22(日)11時、14時30分=やまびこ座プロデュース公演・東区市民劇団オニオン座「とばば」(前売りあり) ⑥3/29(日)10時30分、14時=東日本大震災復興支援子どもを守ろうよの会「4年たった今、大船渡のお客様を迎えて」

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
勾玉アクセサリをつくろう! (子ども)	勾玉とビーズでアクセサリ作り	3/28(土)13時～14時30分	小学生～高校生20人。200円	3/11(水)からこぐま座へ☎。(先着)
公演 (子ども) (要確認)	直接会場 有料。④⑥⑦⑧は新入園・新入学児無料 【人形劇】①3/14(土)11時、14時、15(日)11時=ボクラ&ばおばぶ「さるとかに」「ホットケーキころころ」「うさぎとかめ」 ②3/21(祝)11時、13時=トランク機械シアター「名探偵じゃがいも」 ③3/22(日)11時、14時=トランク機械シアター「怪盗くまくと、かくれんぼ」 ④3/26(木)11時、14時、27(金)11時=とらえもん&グ・こぶた「若返りの水」「三びきのこぶた」ほか ⑤3/29(日)11時、14時=糸あやつり人形劇団みのむし「舌きりスズメ」ほか(前売りあり) ⑥3/31(火)11時、14時、4/1(水)11時=ばびぶ&てぶくろ「ゴリちゃんのしっぱい」「交通安全だよ!ゴン太くん」ほか ⑦4/2(木)11時、14時、4/3(金)11時=ぐうちよきばあ「へっこきよめ」ほか ⑧4/4(土)、5(日)11時、14時=ブランコ「山姥と小僧さん」「あっちゃんとおそぼう」			

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

社会福祉総合センター

〒060-0042 中央区大通西19

■市社会福祉協議会 ☎614-3345 FAX 614-1109

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
3D足型測定器によるケアシューズ相談会	転倒防止など、快適で安全な歩行をサポートするための靴の相談会	4/11(土)9時～12時	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎614-3343
協力会員登録説明会・活動前研修会	高齢者などの家事援助や外出同行に携わる協力会員の登録説明会。謝礼は1時間700円程度。交通費は実費支給	①4/14(火)、②5/21(木)。いずれも10時～16時	各50人。①は1,200円、②は1,100円。いずれも来月3月までの分。登録者のみ当日納入	3/11(木)から市社会福祉協議会☎623-4010へ。(先着)。問い合わせは☎623-4010

■ボランティア活動センター ☎623-4000 FAX 623-0004

行事名	内容
研修会 (要確認)	要申込 有料あり。申し込みは①⑤は3/11(木)、②③は13(金)、④は19(木)、⑥⑦は20(金)、⑧は23(月)、⑨は25(木)、⑩は26(木)、⑪は27(金)から☎、FAX。(先着) ①傾聴ボランティア中級=5/11(月)、18(月) ②災害ボランティア=5/13(木) ③簡単らくらく介護教室=5/14(木)、15(金)、21(木)、22(金)、28(木)、29(金) ④手話体験=5/19(火) ⑤介護サポーター=5/20(木) ⑥新規生活支援員=5/20(木)、21(木) ⑦障がい当事者からの話を聞こう=5/21(木) ⑧精神障がい=5/23(土) ⑨認知症サポーター養成講座=5/25(月) ⑩ふれあいいきいきサロン(サロンづくり)=5/26(火) ⑪大人への朗読ボランティア初級=5/27(木)
ときめき大学 入学希望者募集	内容 ボランティア活動を行うための知識や技術を学びます 日時 4/24(金)～10/26(月)。全50回 対象・費用 継続して8割以上参加でき、卒業後にボランティア活動ができる方30人。10,000円 申込・備考 3/11(木)からボランティア活動センターで配布する申込書を、3/20(金)(消印有効)まで。選考あり



■情報センター ☎614-2001 FAX 615-2666

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
絵本の読み聞かせ会 子ども	親子で楽しめる絵本の読み聞かせ	4/18(土)13時30分～14時30分	親子30人。無料	☎、FAX、直接。上欄必要事項を記入し、3/11(木)から情報センターへ。(先着)

■ひとり親家庭支援センター ☎631-3270 FAX 643-5904

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
就業支援講習会	①ペン字4級 ②ワード・エクセル3級	①は4/2～6/18の木曜10時30分～13時30分。全12回、②は4/9～7/30の火・木曜9時30～12時、18時15分～20時45分。いずれも全31回	ひとり親家庭の親、寡婦(かつて母子家庭の母だった方)各20人。①は1,400円程度、検定料1,400円。②は4,500円、検定料4,200円	はがき、直接。上欄必要事項を記入し、3/12(木)～15(日)(必着)にひとり親家庭支援センターへ。3/12(木)、13(金)は区健康・子ども課でも受け付け。(抽選)。託児(2歳～小学生)希望者は、受講決定後に申し込み

サンピアザ水族館

〒004-0052 厚別区厚別中央2の5 ☎890-2455 FAX 892-5565

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
のぞいてみよう!メダカのふしぎ	メダカの生態や特徴を紹介	3/21(祝)～4/5(日)	900円。3歳～中学生400円	当日直接会場へ

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
外国人のための無料相談会	国際結婚の手続きや永住許可の申請などを行政書士に相談。英語通訳付き	4/3(金)13時～16時	外国人。無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎211-2105
イースターエッグをつくろう! 子ども	在札幌米国総領事館の職員がイースターのときにアメリカで作られる卵飾りなどを紹介	4/4(土)10時30分～12時	小学生15人。無料	3/11(木)から国際プラザ☎211-2105へ。(先着)。問い合わせは☎211-2105