

厚別南地区センターだより 第129号

令和4年7月発行
厚別南地区センター
運営委員会
厚別区厚別南7丁目9番1号
(新札幌わかば小学校4F)
TEL896-3000

TEL896-3000、FAX896-4990、ホームページ <https://am-chikucen.com/>

第2期講座・行事 受講者募集！！



※新型コロナウイルスの影響により講座や行事の中止または変更、制限等が生じる可能性がありますので予めご了承ください。

講座名 (回数)	講師	内容	開催日 時間	受講料	定員	持参品
				教材費		
① 透明水彩で描く 映えるカフェ絵 (全2回)	画家 ミニチュア作家 渡辺 元	透明水彩は透明感のある美しい発色 が特徴で白を使わず紙の白を活か します。カフェご飯のおいしさ、 店の雰囲気や透明水彩で残しま す。絵に自信が無くても気軽に♪	8/23・30 (火) 10:00~12:00	1,200円 800円	12名	汚れても 良い服、 作品、道具 入れ袋
② わんちゃんのための はじめての 手作りごはん (全1回)	わんにゃんず きっちゃん 主宰 青沼 ゆき	犬も食事で健康寿命を左右しま す。必要な栄養素のお話や料理が 苦手でも苦にならない簡単で安全 な健康手作りごはんの始め方をお 伝えます。デモで作った食材と お土産をお持ち帰りできます。	8/24(水) 10:00~12:00	700円 200円	12名	ジップロ ック小、 保冷バッ グ、保冷剤
③ 札幌市出前講座 かしこい患者になりましょう 上手なお医者さんのかかり方 (全1回)	札幌市保健所 医療政策課 医療安全担当係	医師に治療内容の決定をすべて任 せず、かかりつけ医と信頼関係を 築き、納得できる治療を選択しま しょう。かしこい患者になる心構 えなど上手なお医者さんのかかり 方をテーマにお話します。	8/26(金) 14:00~15:30	無料	15名	筆記用具
④ 痛み改善体操 背骨コンディ ショニング (全4回)	(一社)背骨コンディ ショニング協会認定 スペシャリスト 野本 奎河	病院や整体院等で治りません、原因 不明、運動しましょうと言われて も何をしたいのか分からない 等の悩みはありませんか？腰痛、 肩こり、膝痛、めまい等、身体の不 調でお困りの方、一緒に体操で身 体の不調を改善しませんか？	9/2~9/30 毎週金曜日 ※9/23は休講 13:30~15:00	2,400円 無料	15名	ヨガマッ ト、長めの タオル、飲 み物、運動 しやすい 服装
⑤ 頭から癒す~ セルフヘッド リンパマッサージ (全1回)	リンパセラピー® スーパー アドバイザー 笠原 恵美子	リンパの流れが滞ると様々なトラ ブルが…。リンパの集中している 鎖骨周辺からヘッドマッサージ、 ツボ刺激で血行促進・身体リラク クス！心地よく身体の調子を整え ましょう！※女性限定	9/7(水) 10:00~12:00	700円 500円	12名	飲み物、 タオル 首元があ いた服装
⑥ 「似合う色」から 若見え方法が分かる！ パーソナルカラー診断 (全1回)	カラー コーディネーター 白木 孝義	似合う色を知り、今まで使ったこ とがない色でファッションの幅を 広げませんか？似合う色を取り入 れることで見た目が明るく若々し くなります♪※女性限定	9/8(木) 10:00~12:00	700円 300円	10名	筆記用具 置き型鏡
⑦ 洗剤要らずの可愛い エコたわし (全1回) ※こま編みができる方対象	編み物講師 村上 けいこ	台所や洗面所に置いて可愛いお 家の形のエコたわしを編んでいま す。簡単に編めるエコたわしを 仕上げながら編み物の基礎やコツ を楽しく学びませんか？	9/28(水) 9:30~12:00	700円 400円	10名	かぎ針6 号、はさ み、持ち 帰り袋
⑧ 美術ボランティアによる 美術への誘い (全1回)	一般社団法人 北海道美術館協会	ゴッホ作品や、国宝・法隆寺展の紹 介、絵画で巡る北海道の旅など、美 術鑑賞について画像を交えながら 紹介します。	9/29(木) 14:00~15:30	無料	15名	筆記用具
⑨ ※前回好評により再開講 砥石を使った 包丁研ぎ (全1回)	リサイクルプラザ 宮の沢 スタッフ	お家に切れ味の良くない包丁、眠 っていませんか？研ぎ方を習って 包丁をよみがえらせましょう。家 庭から1本お持ちください。砥石 はお貸しします。	10/7(金) 10:00~11:00	300円 無料	5名	包丁1本 エプロン 雑巾

★★申込み方法★★ ※新型コロナウイルスの影響により中止や変更、制限等が生じる場合がありますのでご了承下さい。

1.受 付・・・①~③は8/3(水)~6(土) ④~⑥は8/17(水)~20(土) ⑦~⑨は9/13(火)~17(土)

いずれも9:00~17:00に電話(896-3000)で申し込んで下さい。(日曜日を除く)。先着順です。

*電話でのお申し込みが不都合な方はFAXで【講座名・住所・氏名・電話番号(FAXでの連絡希望の方はFAX番号)】
を明記して受付日時間内にお申込みください。定員に満たない場合は、翌日以降(日曜・祝日を除く)も受け付けます。

2.費用納入 ①・②は8/17(水)・18(木) ④~⑥は8/25(木)・26(金) ⑦は9/21(水)・22(木) ⑧は9/29(木)・30(金)

の9:00~16:00にセンター窓口で納入して下さい。納入済みの受講料等は原則としてお返しできません。

3.お 願 い・・・(1)つり銭のないようお願いします。(2)応募者が少ない場合は中止になることもあります。

4.申込み問合せ先・・・厚別南地区センター事務局 TEL896-3000

裏面もご覧下さい。

「厚別区民生委員・児童委員パネル展」を開催!

民生委員・児童委員の活動をもっと知っていただきたく「厚別区民生委員・児童委員パネル展」を開催します。お近くにお越しの際は是非お立ち寄り下さい。

【展示期間】 8月1日(月)～8月5日(金) 8:45～21:00

※8/1は午後12時～、8/5は午後12時まで

【場 所】 当センターロビー・廊下

主催：厚別南地区センター運営委員会

協力：厚別区社会福祉協議会



図書室からのお知らせ

8月のおはなし会

【日時】 8月20日(土) 11:00～11:45

【会場】 当センター和室A

【対象】 幼児・小学生 ※先着15名

【費用】 無 料

【申込】 8/12～8/19の9～17時にお電話
またはカウンターで※図書室休室日を除く

【協力】 ぶどうの会

あなたの企画講座を地区センターで実施してみませんか!

当センターでは地域の皆様の企画による講座を募集しています。あなたの特技やキャリアを是非、当センターで生かしてみませんか?(例:語学、手工芸、音楽、カメラ、運動、ダンス他種類は問いません。)詳細はセンターまでお問い合わせ下さい。
Tel.896-3000

一緒にラジオ体操はじめませんか!

日 時 火～土曜日(祝日除く) 午前8:50～8:55

場 所 厚別南地区センターロビー



地域の皆さんと一緒に体力づくり・健康増進を目指しラジオ体操を行っております。

申込み不要です。持ち物等特にありません。一緒にいかがですか?

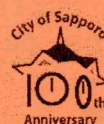
※新型コロナウイルスの影響により、中止や制限等が生じる可能性がありますのでご了承下さい。

無料開放は現在休止しています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、無料開放事業(卓球・囲碁将棋・プレイルーム・自習スペース)の再開時期につきましては、決まり次第ホームページ等でお知らせいたします。

お 願 い

駐車場が狭いため車でのご来館はなるべくご遠慮下さい。



札幌が、もっとはじまる。