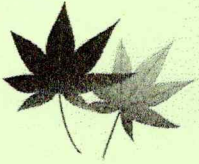
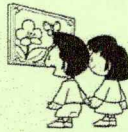


第26回

# 文化祭



## 展示



10月22日(土)～  
11月3日(木)

9:00～21:00

### ☆ サークル作品展示

陶芸、織り物、水彩画、編み物  
写真水彩画、カラークラフト、絵手紙

※作品販売はありません。

9:00～21:00

### ☆ 新札幌わかば小学校児童作品展示

### ☆ 新札幌わかば小ミニ児童会館作品展示

9:00～17:00

### ☆ 図書室特別企画

※図書室休室日を除く

「すてきな美術本」「わたしの旅ブックス」

皆様には、日頃から当地区センターをご利用いただきありがとうございます。

当センターで活動されている方々の成果を発表する機会として、文化祭を開催いたします。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため例年開催しているバザーや抽選会などは中止し、当センターを利用するサークルや新札幌わかば小学校児童の作品展示とサークルのステージ発表をメインに3年ぶりに開催します。

感染対策を行った上で、皆さまのお越しを心からお待ちしております。

## ステージ発表

10月29日(土)

10:30～11:30

### ☆ 大人のおはなし会

ぶどうの会

13:30～15:30

### ☆ サークルステージ

太極拳、マジック、コーラス、ハーモニカ、オカリナ

※新型コロナウイルスの感染対策により、ステージ発表会場の収容人数には限りがありますので、予めご了承ください。

※来場の際、お名前・連絡先をお伺いすることがありますので、ご了承ください。

※上記の内容は、新型コロナウイルスの影響により中止や変更、延期する場合があります。

※裏面もご覧下さい



※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。予めご了承ください。

# 令和4年度第3期講座・行事受講者募集

講座名 (回数)	講師	内容	受講日 時間	受講料	定員	持参品
				教材費		
① <b>はじめての 消しゴムはんこ作り</b> (全1回)	JESCA 認定けしごむ はんこクリエイター 小林 ともみ	消しゴムはんこの基本的な作り方を学び、来年の干支ウサギなどはんこを作成します。TV番組でも取り上げられ、近年ブームになりつつある消しゴムはんこ。おうち時間にもオススメです。	11/5 (土) 10:00~12:00	700円 600円	12名	鉛筆、持ち帰り袋他
② <b>味噌作り</b> (全1回)	料理研究家 東海林 明子	身体に良いとされる発酵食品のみそ作りを体験します。味噌は一人300~500gお持ち帰りいただきます。試食は無しです。	11/10 (木) 14:00~16:00	700円 700円	12名	エプロン 布巾、持ち帰り袋
③ <b>歴史講演会 厚別区の今・昔・未来</b> (全1回)	厚別区民 歴史文化の会 杉浦 正人	厚別区は新札幌駅界隈を中心に今も風景が大きく変わろうとしています。街かどに残る様々な痕跡をたどりながら歴史を振り返り、未来に活かしたい厚別区の魅力や遺産を探ってみましょう。	11/11 (金) 13:30~15:30	無料	15名	筆記用具
④ <b>冬に向けて 体力・筋力UP</b> (全1回) ※体力をつけたい65歳以上の方	社会福祉法人栄和会 デイサービスセンター あつべつ南5丁目 作業療法士 小澤 寿乃	これからの運動不足になりがちに冬に向けて自宅でもできる体操や健康ピラティスで体力と筋力アップを目指しませんか？運動習慣をつける事の大切さや姿勢を改善する事でどのような効果があるかなどもお伝えします。	11/17 (木) 13:30~14:30	無料	15名	バスタオル、動きやすい服 飲み物
⑤ <b>トースターでできる おうちクリスマスパン</b> (全2回)	料理研究家 三浦 美智子	手作りパンが時間も手間もかからず簡単にできます。前日の夜5分、翌朝15分オーブントースターで焼くと焼き立てが食べれます！アレンジ可能なパンですが、今回は大きなフォカッチャでクリスマスサンドイッチともみの木の様なツリーパンを作ります。	11/18・25 (金) 10:00~12:00	1,200円 1,300円	12名	タッパー 保冷バッグ、布巾 エプロン タオル
⑥ <b>クラシック音楽講座 名曲とその作曲家たちの生涯~演奏と共に</b> (全1回)	ピアニスト 鈴木 飛鳥	クラシック音楽の時代を追いながら作曲家の人生とそこから生み出された名作にスポットを当て、はじめての方にもわかりやすく演奏を交えながら解説いたします。耳馴染みのある名曲を楽しみながらクラシック音楽を身近に感じてみませんか。	11/29 (火) 10:00~12:00	700円 無料	15名	筆記用具
⑦ <b>腸活のための発酵講座 発酵食品の摂り方&amp; 醤油麹・塩麹を作ろう</b> (全1回)	発酵翻訳家 土方 夕暉	今話題の免疫力。免疫力と腸内環境は密接に関わっています。腸内環境を整えるのに最適なのが発酵食品。毎日簡単に発酵食品を摂取できる方法をお伝えします！	12/2 (金) 10:00~12:00	700円 800円	12名	ハンドタオル、筆記用具
⑧ <b>簡単! 手打ちそば</b> (全1回)	料理研究家 三浦 美智子	家庭にある道具を使って手軽にできる手打ちそばの作り方をお伝えします。自分で作ったそばを味わってみませんか？試食は無しでお持ち帰り予定です。	12/14 (水) 10:00~12:00	700円 600円	12名	製菓マット 布巾、タオル、まな板
⑨ <b>女性のための 親子護身術</b> (全1回) ※女性のみなさん ※お子様は小学5年以上	(株)JAM 代表 護身術 インストラクター 齋藤 美由紀	女性でもわかりやすい護身術で被害に遭いやすい女性だからこそ、いざという時の心構え、打撃・防御の基本トレーニング、刃物や複数人数で襲われた時の対応等を学びます。お子様は小学5年~20歳未満の女性対象です。	12/17 (土) 10:00~12:00	親子1組 1,000円 無料	6組	上靴、動きやすい服装

★★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ください。

1. 受付・・・①~③は10/19(水)~10/22(土) ④・⑤は11/2(水)~11/5(土) ※11/3(祝日)を除く  
⑥・⑦は11/11(金)~11/15(火) ※日曜日を除く ⑧・⑨は11/30(水)~12/3(土)  
いずれも9:00~17:00に電話で申し込んで下さい(先着順)。

\*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。

\*電話での申込が不都合な方はFAX896-4990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)】を明記して受付期間、時間帯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は10/25(火)・26(水) ②は11/4(金)・5(土) ⑤は11/10(木)・11(金)  
⑥・⑦は11/21(月)・22(火) ⑧・⑨は12/8(木)・9(金) いずれも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 TEL 896-3000