

厚別南地区センターだより 第133号

令和5年4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1期講座・行事 受講者募集！！



	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	★サークル体験講習★ ハーモニカ (全1回)	小岸先生と 厚別南ハーモニカ サークルのみなさん	楽譜が読めない方もお気軽にど うぞ！ハーモニカをお持ちで無 い方へは貸出も可能です。	5/25(木) 10:00～11:30	無料	5 名	あればハ ーモニカ C調
②	10歳若返りを目指す パーソナルカラー&骨格 診断 (全2回) ※女性のみ	カラーコーディネーター 白木 孝義	似合う色と骨格から似合うファ ッションがわかります。パーソ ナルカラーと骨格診断でファッ ションの幅を広げませんか？	5/29・6/5 毎週 (月) 10:00～12:00	1,200円 800円	10 名	筆記用具
③	札幌市派遣講座 自家製堆肥の作り方 (全1回)	特定非営利活動法人 北のごみ総合研究所	生ごみを家庭で堆肥化する方法 をお伝えします。参加された方へ 堆肥化用ダンボールとビートモ スのみ殻くん炭の混合物 10L(2～3kg)を差しあげます。	5/30 (火) 10:00～11:30	無料	15 名	筆記用具
④	物忘れ対策！認知症予防に！ 脳の健康トレーニング (全5回)	NPO 法人 札幌成年後見センター 理事長 波田 大専	誰にでもできる簡単に継続でき る音読やすうじ盤等のトレー ニングで脳の健康維持を目指し ます。※初回だけ希望者のみ認知機 能検査を行うので終了時間15時	5/31・6/7・14・ 21・28 毎週 (水) 13:30～14:30	3,000円 無料	15 名	筆記用具
⑤	日常から海外旅行まで！ 知らないと損する 英会話講座(全6回)	大迫 千香子	英語で道を尋ねられたり海外旅 行先で片言でも話せたら自信に なります。初心者の方も気軽に会 話を楽しむ事から始めましょう。	6/2・9・16・23・ 30・7/7 毎週 (金) 10:00～11:30	3,000円 無料	15 名	筆記用具
⑥	羊毛フェルトで作る シマエナガとエゾリス (全2回)	ru*ppa 永野 恵	羊毛を刺し固めるニードルの使 い方やコツ、ふわふわした部分を 残しながら固定する植毛の技術 をお伝えします。かわいいシマエ ナガとエゾリスを作りましょう。	6/3・17 (土) 10:00～12:00	1,200円 1,800円	12 名	はさみ、 ニードル マット
⑦	はじめての 新聞ちぎり絵 (全4回)	やきもの屋・ 水彩ちぎり絵講師 長畑 ふみ子	新聞紙を指でちぎって貼るだけ の簡単アートです。作品に合う色 や模様を探し楽しいエコなオリ ジナルハガキを作ります。指先を 使って脳を刺激し、ちぎる爽快感 や色採しを楽しみましょう！	6/6・20・27 7/4 (火) ※6/13は休講です 10:00～12:00	2,400円 200円	12 名	のり、 おしぼり 水用容器 筆記用具
⑧	習慣で人生を変える！ ながら運動で 心と身体の健康美 (全5回) ※女性のみ	ヨガ講師 健康美研究家 東 和代	家事をしながらテレビを見なが ら仕事の合間にできる簡単な運 動を習慣にし、姿勢改善と免疫 力を高めましょう！数年後の心 身の健康と美を目指します。	6/7・14・21・28 7/5 毎週 (水) 10:00～12:00	3,000円 無料	15 名	ヨガマッ ト、タオ ル、飲み 物
⑨	楽しく歌って健康に！ ボイストレーニング (全4回)	ボイストレーナー 平吹 祐子	マスク生活で衰えてしまった呼 吸、滑舌、喉。ボイストレーニ ングで腹式呼吸を身につけ正しい 発声で楽しく昔懐かしい歌を歌 い美声を取り戻しましょう♪	6/8・15・29 7/6 (木) ※6/22は休講です 10:00～12:00	2,400円 無料	15 名	飲み物 タオル
⑩	お手軽！自家製 燻製作り (全1回)	料理研究家 東海林 明子	意外と簡単に燻製が作れます。手 近な材料で自家製燻製作りはい かがですか？チーズ、シシャモ、 ちくわ等の予定です。試食無しで 持ち帰りの予定です。	6/8 (木) 14:00～16:00	700円 500円	12 名	エプロン 布巾、持 ち帰り袋
⑪	はじめての梅しごと 梅干し作り (全1回)	菜々倶楽部 代表 阿部 由美子	食品保存用袋で簡単に漬けるこ とで失敗なく美味しくできます。 札幌中央卸売市場で管理された 完熟の南高梅1㍑を使用します。 今の時期限定の梅しごとです。	6/14 (水) 9:30～11:30	700円 2,500円	15 名	エプロン 布巾、持 ち帰り袋

★★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・・・①～④は5/12(金)～16(火) ※日曜を除く ⑤～⑧は5/17(水)～20(土)

⑨～⑪は5/24(水)～27(土) いずれも9:00～17:00

電話(896-3000)でお申込みください。(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)】
を明記して各受付期間、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(日曜日を除く)も受け付けます。

2.費用納入・・・②・④は5/18(木)・19(金) ⑤・⑥は5/24(水)・25(木) ⑦・⑧は5/29(月)・30(火)

⑨～⑪は6/2(金)・3(土) いずれも9:00～16:00にセンター窓口で納入してください。納入済みの受講料等は原則
としてお返しできません。【申込み問合せ先：厚別南地区センター事務局 ☎896-3000】

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

裏面もご覧下さい

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。
持ち物等は特に必要ありません。一緒にいかがですか？

ゴールデンウィークの図書室休室のお知らせ

* 休室日 *

4/29(土)・5/3(水)・5/4(木)・5/5(金)

※4/28(金)は図書整理日、5/1は月曜日のため休室です。

【注意事項】

この期間は返却ボックスや、他の図書館の
返却ポスト等をご利用ください。



新型コロナウイルスの影響で休止しておりましたプレイルームと、新たにお試し
開放(卓球、軽スポーツ、囲碁・将棋、ボードゲーム)が始まりました。

3月18日(土)～プレイルーム再開

毎週 月～金	18：00～20：00
	10：00～12：00
毎週 土・日	14：00～16：00
	18：00～20：00

- ・受付で利用者名簿にご記入いただきます。
- ・運動器具には抗菌コーティングをしております。
- ・運動靴、床や器具についた汗を拭くタオルなどをご持参ください。
- ・小学生以下は運動器具を利用できません。



4月7日(金)～お試し開放開始

※3年前まで行っていた無料開放に代わり、4/7からお試し開放が始まりました。

大会 議室	卓球 軽スポーツ	土曜日	卓球	10：00～12：00	いずれも地区センター主催行事 や有料利用が優先となるため、 中止となる場合もありますの で、ご了承ください。 中止の場合、3日前までに掲 示板やホームページでお知らせ します。
			軽スポーツ	14：00～16：00	
			卓球	18：00～20：00	
和 室 B	囲碁・将棋 ボードゲーム	金曜日	囲碁・将棋	10：00～12：00 14：00～16：00	
		日曜日	ボードゲーム	18：00～20：00	

・お試し開放は、当センターを利用する機会がなかった方に知っていただくことを主な目的としています。その趣旨を
ご理解いただき、ご利用はおおむね年5回程度を限度にお願いいたします。その後はご家族やお仲間有料貸室をお
申込みのうえご利用ください。お試し開放はサークルや団体での利用はご遠慮ください。

・受付で利用者名簿にご記入いただきます。

・卓球台、囲碁・将棋は当センターで用意しております。いずれも抗菌コーティングをしております。設置、後片付け
は利用者ご自身でお願いします。※小学生以下のみでの卓球台の出し入れは危険ですので保護者がいなければご利用
できません。

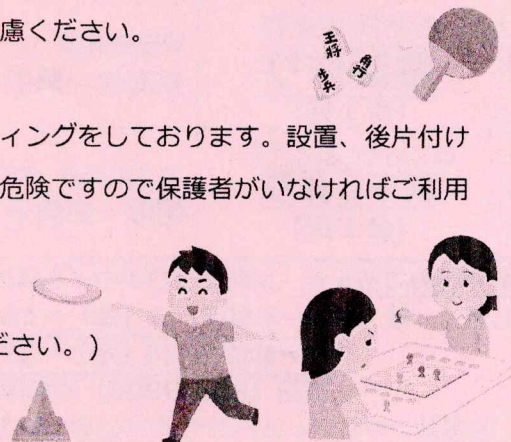
・卓球のラケット・球は各自ご持参ください。

・軽スポーツ、ボードゲームの道具は持参可能です。(種目は事前にご確認ください。)

・混んでいる場合は譲り合ってください。

・中学生以下は17時以降は保護者がいなければご利用できません。

・駐車場が狭いので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



駐車場が狭いため車でのご来館は、なるべくご遠慮ください。

