



厚別区民センター(厚別中央1条5丁目3-14)

☎011-894-1581 FAX011-895-4471

区民講座「カラダほぐし&リフレッシュ ヨガ」

深い呼吸と優しいヨガのポーズで、硬くなった筋肉を心地よくほぐし、明日への活力を養います。

☎ 5月15日～6月5日の毎週金曜日
14時～15時10分(全4回)

対 18歳以上(高校生を除く) 定 15人【先着順】

¥ 3,000円(講座の初回に直接)

申 4月20日(月)～29日(水・祝)10時～16時に
電話または直接

他 <持ち物>飲み物、ヨガマットまたは大きめの
バスタオル、汗拭きタオル、運動しやすい服装

特別講座「はじめての飾り巻き寿司」

食事会やお弁当が華やかでおめでたくなる「富士山」の巻き寿司を作ります。

☎ 4月24日(金)
①10時～12時 ②13時30分～15時30分

対 18歳以上(高校生を除く) 定 各回8人【先着順】

¥ 1,800円(当日直接)

申 4月13日(月)～19日(日)10時～16時に
電話または直接

他 <持ち物>エプロン、三角巾・バンダナなど髪を
覆うもの、布巾2枚、筆記用具 ※マスク着用

厚別西地区センター(厚別西4条4丁目10-1)

☎011-896-2000 FAX011-896-1145

令和8年度 厚西シニアカレッジ

☎ 5月11日～12月21日の隔週月曜日
10時～11時30分(全16回)

対 厚別近郊に在住の60歳以上

定 30人【先着順】

¥ 8,000円(受付期間内に直接)

申 4月11日(土)～30日(木)に電話または直接

春のフリーマーケット出店者募集

ご家庭で不要になった物を出品して、必要な方に再利用していただき、資源の有効利用を図りませんか。

☎ 5月24日(日)10時～13時

対 18歳以上(高校生・プロ除く)

定 27区画【先着順】

¥ 1区画(2m×2m)500円(申込時に直接)

申 5月9日(土)9時から直接(電話不可)

厚別南地区センター(厚別南7丁目9-1新札幌わかば小学校4階) ☎011-896-3000 FAX011-896-4990

小学生かけっこ教室

スタートの仕方を学び、速く走るためのコツをつかんで、運動会の準備をしませんか。

☎ 5月9日(土)

①9時30分～10時45分(小学1～3年生)

②11時～12時30分(小学4～6年生)

対 小学生 定 各回20人【先着順】

¥ 500円(4月30日(木)、5月1日(金))

9時～16時に直接

申 4月21日(火)～25日(土)9時～17時に
電話またはFAXで

春の園芸講座～はじめての野菜づくり

初心者向けの野菜づくり講座です。家庭菜園を成功させるポイントを学びませんか。

☎ 4月24日(金)13時～16時

対 18歳以上(高校生を除く)

定 30人【先着順】

¥ 700円(4月20日(月)、21日(火))

9時～16時に直接

申 4月14日(火)～18日(土)9時～17時に
電話またはFAXで