

# 各施設からのお知らせ



掲載行事以外にも各施設で開催される行事があります。  
詳しくは「札幌市からのお知らせ」で。  
※会場の指定がなければ、各施設での実施となります。



厚別区民センター ☎011-894-1581  
(厚別中央1条5丁目3-14) FAX 011-895-4471

## 区民講座

### 「本物みたいに描く色鉛筆画・初めの一步」

基本を学べる、初心者向けの講座です。色鉛筆の世界を楽しみませんか。

- 日 6月18日～7月9日の毎週木曜日  
13時30分～15時30分(全4回)
- 対 18歳以上(高校生を除く) 定 16人【先着順】
- ¥ 3,500円(講座の初回に直接)
- 申 5月25日(月)～6月1日(月)10時～16時に  
電話または直接
- 他 <持ち物> 12色以上の色鉛筆(クーピー・クレヨン  
は不可)、消しゴム、鉛筆削り

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

## 心と身体をほぐす安心ヨガ講座

無理のないポーズで体をほぐし、心も体もスッキリ整えます。

- 日 5月29日～7月3日の毎週金曜日  
10時～11時30分(全5回)  
※6月19日(金)は休講
- 対 18歳以上(高校生を除く) 定 15人【先着順】
- ¥ 3,000円(5月21日(木)・22日(金)  
9時～16時に窓口へ)
- 申 5月12日(火)～16日(土)9時～17時に  
電話またはFAX
- 他 <持ち物> 飲料水、ヨガマットまたは大きめの  
バスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装

## 歌と演奏で楽しく元気に！ 脳もイキイキ！音楽療法講座

ギターに合わせて歌ったり、珍しい楽器で演奏などをしたりします。心も脳も元気になれる、初めての方でも気軽に取り組むことができる講座です。

- 日 6月4日～7月2日の毎週木曜日  
13時30分～15時(全4回)※6月18日(木)は休講
- 対 18歳以上(高校生を除く) 定 15人【先着順】
- ¥ 2,400円(5月29日(金)・30日(土)9時～16時に  
窓口へ)
- 申 5月19日(火)～23日(土)9時～17時に  
電話またはFAX

## プロから学ぶ！ 季節のフェイシャルマッサージ

季節の肌の悩みに正しいケアを毎月楽しく学びます。

- 日 6月4日～9月3日の毎月第1木曜日  
10時～12時(全4回)
- 対 18歳以上(高校生を除く) 定 12人【先着順】
- ¥ 受講料：2,400円(5月29日(金)・30日(土)  
9時～16時に窓口へ)  
教材費：2,800円(講座の初回到講師へ直接)
- 申 5月19日(火)～23日(土)9時～17時に  
電話またはFAX

厚別西地区センター(厚別西4条4丁目10-1)

☎011-896-2000 FAX 011-896-1145

## 春のフリーマーケット

フリーマーケットの他、ガーデニング用花苗や福祉団体が作ったパンなどの販売もあります。屋内での開催のため、天候を気にせずゆっくりとご覧いただけます。

- 日 5月24日(日)10時～13時
- 会 厚別西地区センターホール



広告