

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(厚別中央1条5丁目3-14)

☎011-894-1581 FAX011-895-4471

区民講座「耳つぼ&やさしいヨガ」

耳にあるつぼをもみほぐして血行を促進し、疲労や不調をすっきり解消。併せてヨガを行い、脂肪燃焼を目指します。

- 日 6月23日～7月14日の毎週火曜日
13時～14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(講座の初回到直接)
- 申 6月11日(木)～17日(水)10時～16時に
電話または直接

区民講座 はじめての「ひめトレ・ピラティス」

初心者の方を対象とした、体幹を強化し、骨盤の位置を正しく整えて、姿勢の改善を目指す講座です。

- 日 7月10日～8月7日の毎週金曜日
10時～11時10分(全4回)※7月24日(金)は休講
- 対 18歳以上の女性の方(高校生を除く)
- 定 12人【先着順】 ¥ 3,000円(講座の初回到直接)
- 申 6月16日(火)～22日(月)10時～16時に
電話または直接

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

タイムスリップコンサート

1960年代の懐かしい曲を生演奏でお届けする、大人向けのコンサートです。ビールの販売も予定しています。

- 日 6月20日(土)15時～16時30分
(開場14時30分)
- 定 70人【先着順】
- ¥ 500円(当日直接)



第3回 モルック大会

試合を通して親睦を深めませんか。

- 日 6月27日(土)10時～12時
- 定 7チーム【先着順】
※1チーム3～4人。個人参加応相談
- 対 18歳以上の方(高校生を除く)
- ¥ 1チーム2,400円(申込期間内に直接)
- 申 6月11日(木)～20日(土)に電話または直接
- 他 <持ち物>上靴

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

顔ヨガと頭皮かっさマッサージで リフトアップ講座

頭皮かっさマッサージで美肌とリフトアップを目指します。

- 日 7月6日(月)、13日(月)10時～11時30分
- 対 18歳以上の方(高校生を除く)
- 定 15人【先着順】
- ¥ 受講料:1,200円(6月30日(火)、7月1日(水)
9時～16時に直接)
- 教材費:100円※かっさを借りる方のみ
(講座の初回到講師へ直接)
- 申 6月17日(水)～20日(土)9時～17時に電話
またはFAXで

指で描く楽しさ! ずっと飾りたいチョークアート講座

オイルチョークでカフェにあるようなおしゃれな絵を完成させていきます。絵が苦手な方も安心して参加できます。

- 日 7月10日～31日の毎週金曜日
10時～12時(全4回)
- 対 18歳以上の方(高校生を除く) 定 15人【先着順】
- ¥ 受講料:2,400円(6月30日(火)、7月1日(水)
9時～16時に直接)
- 材料費:2,000円(講座の初回到講師へ直接)
- 申 6月17日(水)～20日(土)9時～17時に電話
またはFAXで

広告