

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 足もみ&ストレッチ

足裏や脚全体をもんで刺激を与えることで全身の血液循環を良くし、自然治癒力、免疫力を上げていきます。

- 日 8月25日～9月15日の毎週火曜日
13時～14時10分(全4回)
対 18歳以上の方(高校生を除く)
定 15人【先着順】
¥ 3,000円(講座の初回に直接)
申 8月12日(水)～19日(水) 10時～16時に
電話または直接

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

姿勢すっきりからだ整うやさしいピラティス

深くゆっくりと呼吸をしながら体を動かし、体幹を整えて姿勢改善や動きやすい体づくりを目指します。

- 日 9月2日～10月7日の毎週水曜日
10時～11時30分(全5回)
※9月23日(水・祝)は休み
対 18歳以上の方(高校生を除く) 定 15人【先着順】
¥ 3,000円
(8月26日(水)、27日(木) 9時～16時に直接)
申 8月18日(火)～22日(土) 9時～17時に電話
または FAX で

足裏もみと青竹で元気に!いきいき健康体操

青竹踏みと足もみで足裏を心地よく刺激し、体を動かしながら血流を促して、健康維持や転倒予防を目指します。

- 日 9月17日～10月15日の毎週木曜日
10時～12時(全4回) ※10月1日(木)は休み
対 18歳以上の方(高校生を除く) 定 15人【先着順】
¥ 2,400円
(9月8日(火)、9日(水) 9時～16時に直接)
申 8月26日(水)～29日(土) 9時～17時に電話
または FAX で

厚別西地区センター ☎011-896-2000
(厚別西4条4丁目10-1) FAX 011-896-1145

アンチエイジングピラティス講座

運動が苦手な方でも始めやすく、腰痛や姿勢の改善を目指したい方にお勧めです。

- 日 9月3日(木)、10日(木) 13時30分～14時30分
対 18歳以上の方(高校生を除く)
定 15人【先着順】
¥ 1,500円(申込期間内に直接)
申 8月11日(火・祝)～31日(月)に電話または直接
他 <持ち物>ヨガマットまたは厚手のバスタオル、
汗拭きタオル、動きやすい服装、飲料水

飾り切り教室

日本ハム(株)による食育出前授業です。講義・実演・実習を通してウインナーの飾り切りのマスターを目指します。

- 日 9月4日(金) 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】
¥ 200円(申込期間内に直接)
申 8月11日(火・祝)～26日(水)に電話または直接
他 <持ち物>エプロン、保冷剤

秋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。

- 日 9月13日(日) 10時～13時
対 18歳以上の方(高校生・プロを除く)
定 27区画【先着順】
¥ 1区画(2m×2m) 500円(申込時に直接)
申 8月29日(土) 9時から直接(電話不可)



広告