

<白石区／趣味・教養>

タイトル 寿大学受講生募集

- 【内容】 寿大学の受講生を募集します。寿大学は高齢者の方を対象とした生涯学習教室です
- 【日時】 7/29～11/11の火曜（一部例外あり）。1回2時間程度。全12回
- 【会場】 白石区民センター（札幌市白石区南郷通1丁目南8-1）ほか
- 【対象】 白石区内にお住まいの満65歳以上の方（昭和35年4月1日以前の生まれ）で、毎回参加でき、過去に受講していない方
- 【定員】 40人
- 【費用】 教材費一部実費
- 【申込】 はがき、ファクス、直接。申し込み時の必要事項と生年月日を記入し、5/19（月）～6/19（木）（必着）（受付時間：8時45分～17時15分）に白石区市民部地域振興課（〒003-8612札幌市白石区南郷通1丁目南8-1、FAX011-861-2775）へ。抽選
- 【問合せ】 白石区市民部地域振興課TEL011-861-2422

タイトル 楽しくシェイプアップ！ZUMBA講座

- 【内容】 世界中の音楽のリズムに乗って誰でも簡単に楽しめるダンスフィットネス「ZUMBA」。脂肪燃焼・筋力アップが期待できます。自分のペースに合わせて無理なく踊り、楽しくストレス発散しましょう
- 【持ち物】 動きやすい服装、運動靴、水分補給用飲料水、タオル
- 【日時】 5/26～6/30の月曜13時30分～15時30分。全6回
- 【会場】 白石区民センター 区民ホール（札幌市白石区南郷通1丁目南8-1）
- 【対象】 15歳以上の方（中学、高校生除く）
- 【定員】 30人
- 【費用】 3,800円
- 【申込】 電話、直接。5/15（木）～5/19（月）（受付時間：10時～16時30分）に白石区民センター（札幌市白石区南郷通1丁目南8-1、TEL011-861-3100）へ。応募者多数の場合は5/20（火）10時から抽選。当選者にのみ順次連絡
- 【問合せ】 白石区民センターTEL011-861-3100、ホームページ<http://shiroishi.kumin-c.jp/>

タイトル 白石区民講座『はじめてのタイ語講座』

- 【内容】 おなじみの料理トムヤムクンやリゾットなどで注目の集まるタイ。タイの言語学習を通して、その文化にも触れてみましょう
- 【日時】 5/30～7/4の金曜13時30分～15時30分。全6回
- 【会場】 白石区民センター 視聴覚室（札幌市白石区南郷通1丁目南8-1）
- 【対象】 15歳以上の方（中学・高校生を除く）
- 【定員】 15人
- 【費用】 3,800円
- 【申込】 電話、直接。5/15（木）～5/19（月）（受付時間：10時～16時30分）に白石区民センター（札幌市白石区南郷通1丁目南8-1、TEL011-861-3100）へ。応募者多数の場合は5/20（火）10時から抽選。当選者にのみ順次連絡
- 【問合せ】 白石区民センターTEL011-861-3100、ホームページ<http://shiroishi.kumin-c.jp/>

タイトル 気軽にできる！背骨コンディショニング講座

- 【内容】 「ゆるめる・矯正・筋力向上」の3つのポイントを押さえた運動プログラム
- 背骨の歪みを整え、体の不調の改善を目指す
- 【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル、長めのタオル、水分補給用飲料水、動きやすい服装
- 【日時】 5/29～7/3の木曜10時～12時。全6回
- 【会場】 白石区民センター 区民ホール（札幌市白石区南郷通1丁目南8-1）
- 【対象】 15歳以上の方（中高生、骨折中、妊娠中の方除く）
- 【定員】 16人
- 【費用】 3,800円
- 【申込】 電話、直接。5/15（木）～5/19（月）（受付時間：10時～16時30分）に白石区民センター（札幌市白石区南郷通1丁目南8-1、TEL011-861-3100）へ。応募者多数の場合は5/20（火）10時から抽選。当選者にのみ順次連絡
- 【問合せ】 白石区民センターTEL011-861-3100、ホームページ<http://shiroishi.kumin-c.jp/>

タイトル 地域のお茶の間 ～ママとキッズのふれあいサロン～

- 【内容】 子育て中の皆さんが楽しく過ごせる「地域のお茶の間」というサロン
- 【日時】 5/20（火）10時～12時
- 【会場】 北白石地区センター 1階ホール（札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号）
- 【対象】 就学前の子どもとそのご家族
- 【費用】 100円（大人）
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232、ホームページ<https://kitashiroishi-dc.org/>

タイトル 自分のパソコンで学ぶエクセル&ワード基礎初級講座

- 【内容】 お知らせ文書や計算式と簡単な関数の入った表を実際に作成し、基本操作を学びます
- 5回目には質問を受け付け、最終回に操作案内を行います（全てには回答できない場合があります）
- 学び直しや再チャレンジも大歓迎です！！
- ご自身のパソコンを使用しての講座
- Windows10か11搭載パソコンが対象
- 使用ソフトはMicrosoft Word&Excelは2010-2021もしくはMicrosoft365
- 常用している場合は互換性ソフトでも対応可（詳しくはご相談ください）
- 【日時】 5/26～6/30の月曜18時～20時。全6回
- 【会場】 北白石地区センター 2階実習室（札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号）
- 【対象】 文字入力とマウス操作ができる、エクセルとワード初心者で、15歳以上の方（中学、高校生除く）
- 【定員】 12人
- 【費用】 5,500円（受講料4,000円+教材費1,500円）
- 【申込】 電話、直接。5/11（日）～5/21（水）（受付時間：9時～21時）に北白石地区センター（札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号、TEL011-874-8232）へ。先着。窓口に受講料・教材費を添えて申込み
- 【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232

<白石区／趣味・教養>

- タイトル **大人のバルーンアート講座「春のバルーンアート」**
- 【内容】 イベントの飾り付けやお子さんにプレゼントしても喜ばれるバルーンアート！
みんなに楽しいを届けるバルーンアートを学んでみませんか？
今回は「春のバルーンアート」がテーマです。花やちょうちん、チューリップなど春らしいバルーンアートに挑戦してみませんか
今回のほかに7月末、9月末、11月末にもそれぞれの時期に合わせた講座を行う予定です
- 【日時】 5/28(水)・6/4(水)18時30分～20時30分。全2回
- 【会場】 北白石地区センター 2階実習室(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)
- 【対象】 15歳以上の方(中学、高校生除く)
- 【定員】 10人
- 【費用】 2,000円(受講料1,500円+教材費500円)
- 【申込】 電話、直接。5/11(日)～5/20(火)(受付時間:9時～21時)に北白石地区センター(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号、TEL011-874-8232)へ。先着。センター窓口を受講料・教材費を添えて申込み
- 【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232

- タイトル **サークル体験講座**
- 【内容】 北白石地区センターを利用している各種サークルの無料体験会を開催します
スポーツ系、文化系いろいろなサークルがあるので、体験してみませんか？
詳しい内容は北白石地区センターのホームページをご確認ください
<https://kitashiroishi-dc.org/index.html>
- 【日時】 6月中の9時～21時。サークル毎に実施日時が異なる
- 【会場】 北白石地区センター(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号) ※部屋はサークル毎に異なる
- 【対象】 サークル毎に異なる
- 【定員】 サークル毎に異なる
- 【費用】 受講料無料だが材料費が必要なサークルもあり
- 【申込】 電話、直接。5/11(日)～5/31(土)(受付時間:9時～21時)に北白石地区センター(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号、TEL011-874-8232)へ。先着。直接窓口教材費(必要なサークルのみ)を添えて申込
- 【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232、ホームページ<https://kitashiroishi-dc.org/>

- タイトル **リンパストレッチ講座**
- 【内容】 筋肉を動かすことでリンパは流れます。リンパストレッチはゆったりとした動きで、心拍数の上がらない運動ですので、お気軽にご参加ください
講師：リンパアクティベーション協会認定セラピスト 高田沙織 氏
持ち物：ヨガマット(またはバスタオルなど)、ストレッチに使うタオル、飲み物
※リンパストレッチは裸足で行います
- 【日時】 6/2～6/16の月曜13時30分～15時。全3回
- 【会場】 白石東地区センター 1階ホール(札幌市白石区本通16丁目南4-27)
- 【対象】 15歳以上の方

- 【定員】 20人
- 【費用】 受講料2,000円
- 【申込】 電話、直接。5/12(月)～5/26(月)(受付時間:9時～21時)に白石東地区センター(札幌市白石区本通16丁目南4-27、TEL011-866-3000)へ。先着。受講料は申込期間内に窓口でお支払いください
- 【問合せ】 白石東地区センターTEL011-866-3000

- タイトル **図書室休室のお知らせ**
- 【内容】 蔵書一斉点検のため、休室いたします。休室期間中の本の返却は、地区センター入口の「返却ポスト」をご利用ください
- 【日時】 6/14(土)～6/20(金)
- 【会場】 白石東地区センター 図書室(札幌市白石区本通16丁目南4-27)
- 【問合せ】 白石東地区センターTEL011-866-3000

<白石区／子ども・子育て>

- タイトル **5月のおはなしかい**
- 【内容】 読み聞かせグループ「ひだまり」によるお子さん向けのおはなしかいです
季節に合わせた絵本や紙芝居、大きな絵本などを楽しく読み聞かせしています
- 【日時】 5/24(土)11時～11時30分
- 【会場】 北白石地区センター 1階図書室前スペース(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)
- 【対象】 幼児～小学校低学年くらいまでのお子さんとその保護者
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232、ホームページ<https://kitashiroishi-dc.org/>

<白石区／健康>

- タイトル **シニアの体操&筋トレ**
- 【内容】 体操と筋トレで活力ある体づくりのコツを習います
【持ち物】 水分、タオル、ヨガマット又は大判バスタオル、運動靴(屋外で未使用)
- 【日時】 6/10～6/24の火曜14時～16時。全3回
- 【会場】 菊水元町地区センター 2階集会所AB(札幌市白石区菊水元町5条2丁目4番20号)
- 【対象】 15歳以上の男性(中高生不可)
- 【定員】 10人
- 【費用】 1,000円
- 【申込】 電話、直接。5/14(水)～5/21(水)(受付時間:9時～17時)に菊水元町地区センター(札幌市白石区菊水元町5条2丁目4番20号、TEL011-872-7600)へ。先着
- 【問合せ】 菊水元町地区センターTEL011-872-7600、ホームページ<http://kikusui-tikusen.sakura.ne.jp/>

- タイトル **楽しく歌って健康に！～みんなで歌いましょう～**
- 【内容】 近年の歌、懐メロ、童謡唱歌などいろいろな歌を上手に歌う方法を習いながらみんなで歌います
【持ち物】 水分、筆記用具

- 【日時】 6/9～6/23の月曜13時30分～15時。全3回
- 【会場】 菊水元町地区センター 2階 集会室AB(札幌市白石区
菊水元町5条2丁目4番20号)
- 【対象】 15歳以上の方(中高生不可)
- 【定員】 14人
- 【費用】 1,500円
- 【申込】 電話、直接。5/12(月)～5/19(月)(受付時間:9時～17
時)に菊水元町地区センター(札幌市白石区菊水元町5
条2丁目4番20号、TEL011-872-7600)へ。先着
- 【問合せ】 菊水元町地区センターTEL011-872-7600、ホームペー
ジ<http://kikusui-tikusen.sakura.ne.jp/>
-