

<厚別区／趣味・教養>

タイトル うたごえサロン

- 【内容】音楽療法士と一緒に体操などしてから、リズムに合わせて歌ったり、手拍子したり
ピアノや他の楽器も使って楽しめます
- 【日時】5/17(土)13時30分～15時 ※次回は6/21(土)予定
- 【会場】厚別西地区センター 集会室(札幌市厚別区厚別西4条4丁目10-1)
- 【定員】20人
- 【費用】参加費500円。当日、受付へ直接お持ちください。納入済の受講料等は原則としてお返しできません
- 【申込】当日直接会場へ。先着
- 【問合せ】厚別西地区センターTEL011-896-2000、ホームページ
<https://www.atsu-wcc.jp/>

タイトル 春の寄せ植え講座

- 【内容】講師にポイントを教わりながら、プランターに春の寄せ植えをします
長く楽しめるコツも学びます
持ち物：エプロン・園芸用手袋・持ち帰り用袋
- 【日時】5/20(火)10時～12時
- 【会場】厚別西地区センター テラス(札幌市厚別区厚別西4条4丁目10-1)
- 【定員】8人(18歳以上、高校生を除く)
- 【費用】受講料(材料費込み)2,400円。納入済の受講料等は原則としてお返しできません
- 【申込】電話、直接。5/11(日)～5/13(火)(受付時間:8時45分～21時)に厚別西地区センター(札幌市厚別区厚別西4条4丁目10-1、TEL011-896-2000)へ。先着
- 【問合せ】厚別西地区センターTEL011-896-2000、ホームページ
<https://www.atsu-wcc.jp/>

タイトル お花で癒しの暮らし～毎月変わる季節のフラワー講座

- 【内容】春のお花やハーブの寄せ植え、プリザーブド&ドライフラワーの仏花、アロマも楽しめるミニリース作りなど毎月違うお花に触れて癒される時間を楽しみましょう!
- 【日時】5/27(火)・6/24(火)・7/22(火)・8/26(火)10時～12時。全4回
- 【会場】厚別南地区センター 集会室A(札幌市厚別区厚別南7丁目9-1 新札幌わかば小学校4階)
- 【対象】札幌市内の18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】15人
- 【費用】2,000円(受講料)は、5/20(火)、5/21(水)9時～16時に窓口へお支払いください。6,400円(材料費4回分)は、講座初回到講師へ直接お支払い下さい
- 【申込】電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、5/13(火)～5/17(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX011-896-4990)へ。先着
- 【問合せ】厚別南地区センターTEL011-896-3000、ホームページ
<https://am-chikucen.com/>

タイトル たのしくはじめよう!俳句入門講座

- 【内容】はじめの一句を作るのに文才も知識もいりません。いつもの言葉で暮らしのひとコマを切り取り詩に感じる

俳句を作るヒントをお伝えします。俳句の読み合い交流する「句会」を通じて楽しみましょう

- 【日時】5/28(水)・6/4(水)・6/11(水)・6/25(水)13時～15時。全4回
- 【会場】厚別南地区センター 実習室(札幌市厚別区厚別南7丁目9-1 新札幌わかば小学校4階)
- 【対象】札幌市内の18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】15人
- 【費用】受講料2,400円。5/20(火)、5/21(水)の9時～16時に窓口で直接支払い。納入済の受講料等は原則としてお返しできません
- 【申込】電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、5/13(火)～5/17(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX011-896-4990)へ。先着。定員に満たない場合は受付期間以降も受付を継続(日曜・祝日を除く)。応募者の少ない場合は中止になることがあります
- 【問合せ】厚別南地区センターTEL011-896-3000、ホームページ
<https://am-chikucen.com/>

タイトル 顔ヨガと頭皮かっさマッサージでリフトアップ

- 【内容】表情筋を動かしてストレッチ!さらに頭皮かっさマッサージで表情筋や頭皮、耳まわりのツボを刺激して、美肌とリフトアップにつなげましょう
- 【日時】5/29(木)・6/12(木)13時30分～15時。全2回
- 【会場】厚別南地区センター 集会室A(札幌市厚別区厚別南7丁目9-1 新札幌わかば小学校4階)
- 【対象】札幌市内の18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】15人
- 【費用】受講料1,200円は、5/20(火)、5/21(水)の9時～16時に窓口で直接お支払いください。教材費100円(かっさを借りる方のみ)は、講座の初回到講師へ直接お支払いください
- 【申込】電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、5/13(火)～5/17(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX011-896-4990)へ。先着。定員に満たない場合は受付期間以降も受付を継続(日曜・祝日を除く)。応募者の少ない場合は中止になることがあります
- 【問合せ】厚別南地区センターTEL011-896-3000、ホームページ
<https://am-chikucen.com/>

タイトル 春のフリーマーケット

- 【内容】フリーマーケットに加え、ガーデニング用の花苗や福祉団体のパン・お菓子の販売、お子様向けのわくわくおみせやさんもあります
《出店者募集》
5/24(土)9時から先着順。西地区センター窓口へ直接お越しください
申込順に希望区画を選択します
25区画 1区画(2m×2m)500円
高校生・プロの方除く18歳以上
区画内に収まるものとする
- 【日時】6/8(日)10時～14時
- 【会場】厚別西地区センター ホール(札幌市厚別区厚別西4条4丁目10-1)
- 【費用】無料
- 【申込】当日直接会場へ

【問合せ】 厚別西地区センターTEL011-896-2000、ホームページ
<https://www.atsu-wcc.jp/>

タイトル 理学療法士が伝える！内臓・自律神経が整う健康体操

【内容】 自分の身体のことを学ぶ機会は少なく、不調が出るたびに不安を感じることも。正しい知識を学びながらセルフケアを行い、体操を通じて内臓や自律神経を整え、健康寿命を延ばしていきましょう！

【日時】 5/30～6/27の金曜10時～11時30分。全5回

【会場】 厚別南地区センター 和室全室(札幌市厚別区厚別南7丁目9-1 新札幌わかば小学校4階)

【対象】 札幌市内の18歳以上の方(高校生を除く)

【定員】 18人

【費用】 受講料2,500円。5/22(木)、5/23(金)の9時～16時に窓口で直接支払い。納入済の受講料等は原則としてお返しできません

【申込】 電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、5/14(水)～5/17(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX011-896-4990)へ。先着。定員に満たない場合は受付期間以降も受付を継続(日曜・祝日を除く)。応募者の少ない場合は中止になることがあります

【問合せ】 厚別南地区センターTEL011-896-3000、ホームページ
<https://am-chikucen.com/>

タイトル レジンで小物作り&セルフネイル講座

【内容】 レジンでプレスレットやキーホルダー、自分だけのデザインのスマホリングなどを作る他、セルフネイルのコツもお伝えします

【日時】 5/31(土)・6/7(土)10時～12時。全2回

【会場】 厚別南地区センター 実習室(札幌市厚別区厚別南7丁目9-1 新札幌わかば小学校4階)

【対象】 札幌市内の18歳以上の方(高校生を除く)

【定員】 10人

【費用】 受講料1,000円は、5/22(木)、5/23(金)の9時～16時に窓口で直接お支払いください。材料費2,000円は、講座の初めに講師へ直接お支払いください

【申込】 電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、5/14(水)～5/17(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX011-896-4990)へ。先着。定員に満たない場合は受付期間以降も受付を継続(日曜・祝日を除く)。応募者の少ない場合は中止になることがあります

【問合せ】 厚別南地区センターTEL011-896-3000、ホームページ
<https://am-chikucen.com/>

タイトル サークル体験講習～ヨガ&健康空手

【内容】 毎週土曜の13時から活動中のサークル体験です。ストレッチやヨガを取り入れた健康空手で筋力と免疫力のアップ、姿勢改善を目指します。女性も体力増強や美容促進にお気軽にどうぞ！

【日時】 5/31(土)13時～15時

【会場】 厚別南地区センター 集会室全室(札幌市厚別区厚別南7丁目9-1 新札幌わかば小学校4階)

【対象】 札幌市内の18歳以上の方(高校生を除く)

【定員】 10人

【費用】 無料

【申込】 電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、5/14(水)～5/17(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX011-896-4990)へ。先着。定員に満たない場合は受付期間以降も受付を継続(日曜・祝日を除く)。応募者の少ない場合は中止になることがあります

【問合せ】 厚別南地区センターTEL011-896-3000、ホームページ
<https://am-chikucen.com/>

タイトル 懐かしい歌で脳トレ・ボイトレ講座

【内容】 軽いストレッチ、ボイストレーニングで心身をほぐし、ピアノ伴奏で懐かしい曲を歌います。楽譜は読めなくても大丈夫！

【日時】 6/2～6/30の月曜10時～11時30分。全5回

【会場】 厚別南地区センター 大会議室(札幌市厚別区厚別南7丁目9-1 新札幌わかば小学校4階)

【対象】 札幌市内の18歳以上の方(高校生を除く)

【定員】 18人

【費用】 受講料3,000円は、5/22(木)、5/23(金)の9時～16時に窓口で直接お支払いください。教材費200円は、講座の初めに講師へ直接お支払いください

【申込】 電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、5/14(水)～5/17(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX011-896-4990)へ。先着。定員に満たない場合は受付期間以降も受付を継続(日曜・祝日を除く)。応募者の少ない場合は中止になることがあります

【問合せ】 厚別南地区センターTEL011-896-3000、ホームページ
<https://am-chikucen.com/>

タイトル 家族ヒストリーを辿る～家系図講座

【内容】 200年前までのご先祖を遡る方法をご紹介します。講師の岸本先生はNHKの人気番組『ファミリーヒストリー』の制作に参加しています

【日時】 6/14～6/28の土曜14時～15時30分。全3回

【会場】 厚別南地区センター 大会議室(札幌市厚別区厚別南7丁目9-1 新札幌わかば小学校4階)

【対象】 札幌市内の18歳以上の方(高校生を除く)

【定員】 20人

【費用】 受講料1,800円。6/6(金)、6/7(土)の9時～16時に窓口で直接お支払いください

【申込】 電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、5/28(水)～5/31(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX011-896-4990)へ。先着。定員に満たない場合は受付期間以降も受付を継続(日曜・祝日を除く)。応募者の少ない場合は中止になることがあります

【問合せ】 厚別南地区センターTEL011-896-3000、ホームページ
<https://am-chikucen.com/>

タイトル 朴先生と楽しく夜の韓国語超入門講座

【内容】 韓国語と日本語の違いからハングル文字の読み、文法、発音や会話など韓国の音楽や文化のお話を交えながら、楽しく学べる講座です

【日時】 6/17～7/15の火曜18時30分～20時。全5回

【会場】 厚別南地区センター 実習室(札幌市厚別区厚別南7丁目9-1 新札幌わかば小学校4階)

【対象】 札幌市内の18歳以上の方(高校生を除く)

- 【定員】 18人
 【費用】 受講料3,000円。6/6(金)、6/7(土)の9時～16時に窓口で直接お支払いください
 【申込】 電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、5/28(水)～5/31(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX011-896-4990)へ。先着。定員に満たない場合は受付期間以降も受付を継続(日曜・祝日を除く)。応募者の少ない場合は中止になることがあります
 【問合せ】 厚別南地区センターTEL011-896-3000、ホームページ<https://am-chikucen.com/>

タイトル **厚別区民センター区民講座「足もみと青竹ふみ体操」**

- 【内容】 足もみのセルフケアで身も心もリラックス！足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。足もみの後に、青竹をふみながら運動します
 【持ち物】 飲み物(水分補給用)、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装、靴下
 【日時】 5/27～6/17の火曜13時～14時10分。全4回
 【会場】 厚別区民センター 和室A(札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-14)
 【対象】 18歳以上の方(高校生を除く)
 【定員】 15人
 【費用】 受講料(青竹代込)3,200円。講座の初回に職員に直接支払い
 【申込】 電話、直接。5/12(月)～5/19(月)(受付時間:10時～16時)に厚別区民センター(札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-14、TEL011-894-1581)へ。先着
 【問合せ】 厚別区民センター運営委員会TEL011-894-1581、ホームページ<https://atsubetsu.kumin-c.jp/>

タイトル **図書展示「障がいに応じたコミュニケーションを知ろう」**

- 【内容】 知っているようで知らない？その人に合ったコミュニケーションのとり方をご紹介します
 【日時】 5/15(木)～6/10(火)
 【会場】 札幌市厚別図書館 1階図書室(札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-15)
 【費用】 無料
 【申込】 当日直接会場へ
 【問合せ】 教育委員会中央図書館運営企画課(厚別図書館)TEL011-894-1590、ホームページ<http://www.city.sapporo.jp/toshokan/>

タイトル **特別講座「カラダは食べた物からできている」**

- 【内容】 健康寿命を延ばすために、今からできることは何か？“元気な人生100年”のカギとなる「栄養・運動」の重要性について学びます
 【持ち物】 筆記用具
 【日時】 5/30(金)14時～15時
 【会場】 厚別区民センター 視聴覚室(札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-14)
 【対象】 18歳以上の方(高校生を除く)
 【定員】 25人
 【費用】 無料

- 【申込】 電話、直接。5/13(火)～5/19(月)(受付時間:10時～16時)に厚別区民センター(札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-14、TEL011-894-1581)へ。先着
 【問合せ】 厚別区民センター運営委員会TEL011-894-1581、ホームページ<https://atsubetsu.kumin-c.jp/>

<厚別区／子ども・子育て>

タイトル **厚別図書館 たのしいお話会 5月**

- 【内容】 読み聞かせボランティア『てぶくろ』が、絵本や紙芝居の読み聞かせをします。赤ちゃんから小学生以上の方も楽しめるおはなし会です。5月のおはなし会テーマは「みどりがいっぱい」。人数が多い場合は入場を制限することもありますのでご了承ください。入退出自由です
 【日時】 5/17(土)、5/24(土)14時～15時
 【会場】 札幌市厚別図書館 1階おはなし室(札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-15)
 【対象】 幼児～学童およびその保護者
 【費用】 無料
 【申込】 当日直接会場へ
 【問合せ】 教育委員会中央図書館運営企画課(厚別図書館)TEL011-894-1590、ホームページ<http://www.city.sapporo.jp/toshokan/>

タイトル **厚別図書館 たのしいお話会 6月**

- 【内容】 読み聞かせボランティア『てぶくろ』が、絵本や紙芝居の読み聞かせをします。赤ちゃんから小学生以上の方も楽しめるおはなし会です。6月のおはなし会テーマは「はなとむし」。人数が多い場合は入場を制限することもありますのでご了承ください。入退出自由です
 【日時】 6/7(土)14時～15時
 【会場】 札幌市厚別図書館 1階おはなし室(札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-15)
 【対象】 幼児～学童およびその保護者
 【費用】 無料
 【申込】 当日直接会場へ
 【問合せ】 教育委員会中央図書館運営企画課(厚別図書館)TEL011-894-1590、ホームページ<http://www.city.sapporo.jp/toshokan/>

<厚別区／健康>

タイトル **フロアカーリング**

- 【内容】 簡単なルールで、誰でも気軽にできるフロアカーリングです
 次回は6/14(土)予定
 持ち物：運動しやすい服装・運動靴・タオル
 【日時】 5/17(土)10時～12時
 【会場】 厚別西地区センター ホール(札幌市厚別区厚別西4条4丁目10-1)
 【対象】 小学生以上
 【定員】 16人
 【費用】 1回につき参加費300円。当日受付へ直接お支払いください。納入済の受講料等は原則としてお返しできません。中学生以下無料
 【申込】 電話、直接。5/11(日)～5/16(金)(受付時間:8時45分)

～21時)に厚別西地区センター(札幌市厚別区厚別西4
条4丁目10-1、TEL011-896-2000)へ。先着

【問合】 厚別西地区センターTEL011-896-2000、ホームページ
<https://www.atsu-wcc.jp/>
