

<西区／趣味・教養>

タイトル らくらく健康体操

- 【内容】 椅子に座ってできる簡単な体操が中心です。体を伸ばすストレッチ、椅子ヨガ、筋力運動、脳トレ運動などで体をすっきりさせます。幅広い年代の方におすすめの講座です
- 【日時】 6/4～7/2の水曜10時～11時。全5回
- 【会場】 はっさむ地区センター（札幌市西区発寒10条4丁目1-1）
- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 20人
- 【費用】 3,500円
- 【申込】 電話、直接。5/21（水）（受付時間：9時～17時）からはっさむ地区センター（札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL 011-662-8411）へ。先着
- 【問合せ】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411

タイトル プロに学ぶ 最高の珈琲の淹れ方

- 【内容】 ご家庭で、最高に美味しいコーヒーを淹れませんか？実践を交えてプロから楽しく学びましょう
持ち物：エプロン・布巾2～3枚・筆記用具
- 【日時】 6/18（水）10時～12時30分
- 【会場】 西区民センター 2階料理実習室（札幌市西区琴似2条7丁目）
- 【対象】 中高生を除く15歳以上の方
- 【定員】 20人
- 【費用】 2,800円（受講料1,800円＋材料費1,000円）。講座当日に会場にてお支払い下さい
- 【申込】 5/22（木）～6/10（火）（受付時間：10時～17時）に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着
- 【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

タイトル 日本の名城のお話

- 【内容】 お城にまつわる歴史など、新たなお城の魅力を発見しましょう
- 【日時】 6/9（月）・6/11（水）・6/16（月）・6/18（水）・6/23（月）・6/25（水）14時～15時30分。全6回
- 【会場】 西区民センター 2階大会議室（札幌市西区琴似2条7丁目）
- 【対象】 中高生を除く15歳以上の方
- 【定員】 20人
- 【費用】 4,000円
- 【申込】 5/13（火）～5/31（土）（受付時間：10時～17時）に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着
- 【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

タイトル JAZZコンサート

- 【内容】 華やかで迫力のあるBig Band Jazz。「粋」なサウンドをお届けします。出演：Stylish Jazz Orchestra
- 【日時】 6/21（土）14時～15時30分。開場 13時30分
- 【会場】 西区民センター 3階区民ホール（札幌市西区琴似2条7丁目）
- 【定員】 120人
- 【費用】 入場券1,000円
- 【申込】 5/19（月）から西区民センター（札幌市西区琴似2条7丁

目1-21）1階窓口にて販売（10時～17時）する入場券が必要。先着

- 【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

タイトル 蔵書一斉点検による図書室休室のお知らせ

- 【内容】 蔵書一斉点検のため図書室は休室です。この期間中の本の返却は【返却ポスト】をご利用ください。なお、視聴覚資料（CD・DVDなど）は返却できません
- 【日時】 5/23（金）～5/29（木）
- 【会場】 はっさむ地区センター（札幌市西区発寒10条4丁目1-1）
- 【問合せ】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411

タイトル 本の交換会

- 【内容】 申込期間内に図書室へ交換したい本をお持ちいただくと1冊に対し1枚の交換券を差し上げます（貸出券1枚につき、交換券は5枚まで）。本の交換会当日、交換券をお持ちいただき、会場の本の中から読みたい本と交換してください
- 【日時】 6/21（土）9時15分～14時。事前申込時にお渡しした交換券を忘れずにお持ちください。（当日発行不可）
- 【会場】 西区民センター 2階大会議室（図書室向かい）（札幌市西区琴似2条7丁目）
- 【対象】 貸出券をお持ちの方
- 【費用】 無料
- 【申込】 5/24（土）～6/20（金）（受付時間：9時～17時）に西区民センター 図書室（札幌市西区琴似2条7丁目）へ直接
- 【問合せ】 西区民センター図書室TEL011-641-9080、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

タイトル はじめてのフィットネスピラティス（夜間）

- 【内容】 正しい身体の動きと胸式呼吸を意識し、体幹を強化しながら健康維持や体力向上を目指します。幅広い年齢層の方にご参加いただくためのフィットネスピラティスです
- 【日時】 6/16（月）・6/23（月）・6/30（月）18時30分～19時20分。全3回
- 【会場】 はっさむ地区センター（札幌市西区発寒10条4丁目1-1）
- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 15人
- 【費用】 2,500円
- 【申込】 電話、直接。6/3（火）（受付時間：9時～17時）からはっさむ地区センター（札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL 011-662-8411）へ。先着
- 【問合せ】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411

タイトル はじめてのフィットネスピラティス（午前）

- 【内容】 正しい身体の動きと胸式呼吸を意識し、体幹を強化しながら健康維持や体力向上を目指します。幅広い年齢層の方にご参加いただくためのフィットネスピラティスです
- 【日時】 6/16（月）・6/23（月）・6/30（月）10時～10時50分。全3回
- 【会場】 はっさむ地区センター（札幌市西区発寒10条4丁目1-1）

【対象】 15歳以上の方
【定員】 8人
【費用】 2,500円
【申込】 電話、直接。6/2(月)(受付時間:9時～17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL 011-662-8411)へ。先着
【問合せ】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411

タイトル リラックスヨガ

【内容】 簡単で分かりやすいヨガのポーズとゆっくりとした深呼吸で心身共にリラックスさせていきます。初めてのの方も安心して参加いただける講座です
【日時】 6/6～7/4の金曜18時30分～19時30分。全5回
【会場】 はっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1)
【対象】 15歳以上の方
【定員】 20人
【費用】 3,500円
【申込】 電話、直接。5/23(金)(受付時間:9時～17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL 011-662-8411)へ。先着
【問合せ】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411

タイトル ファット・バーニング ～有酸素運動で代謝UP～ 2

【内容】 毎回好評の初心者向きの簡単なエアロビクスです。音楽に合わせて身体を動かしてストレス解消！体脂肪や運動不足が気になる方にお勧めです。【持参品】動きやすい服装・上靴(運動靴)・タオル・糖分の入っていない飲み物
【日時】 6/6～7/25の金曜10時30分～11時30分。全8回
【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
【対象】 15歳以上の方(中高生を除く)
【定員】 25人
【費用】 5,600円
【申込】 5/20(火)(受付時間:9時～17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル ヨガ講座 ベーシッククラス 2

【内容】 呼吸に合わせてゆっくりと丁寧に基本のポーズを行います。体が硬い人など初心者から経験者まで参加できます。【持参品】ヨガマット・タオル・飲み物・動きやすい服装
【日時】 6/2～7/28の月曜13時～14時。全8回 ※7/21(月・祝)はお休みです
【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
【対象】 15歳以上の方(中高生を除く)
【定員】 20人
【費用】 5,600円
【申込】 5/20(火)(受付時間:9時～17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル はじめてのピラティス 2

【内容】 リハビリや健康増進の為に考えられたのが始まりで、関節や筋肉に無理な負荷をかけずに強くなやかな筋肉を鍛えます。内臓に近いインナーマッスルを鍛える

事で身体全体のバランスを整え動きやすくしなやかな身体づくりを目指します。【持参品】ヨガマット・タオル・水・動き易い服装で靴下着用

【日時】 6/2(月)・6/9(月)・6/23(月)・6/30(月)・7/7(月)・7/14(月)・7/28(月)14時30分～15時30分。全7回
【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
【対象】 15歳以上の方(中高生を除く)
【定員】 15人
【費用】 4,900円
【申込】 5/20(火)(受付時間:9時～17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

<西区／子ども・子育て>

タイトル 春のたのしいおはなし会

【内容】 「よみきかせの会オオルリ」さんによる絵本・紙芝居・パネルシアター・手遊びなど盛りだくさんの内容です
【日時】 5/11(日)10時30分～11時
【会場】 西野地区センター 1階娛樂室(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
【対象】 幼児～大人
【費用】 無料
【申込】 当日直接会場へ
【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル おもしろ電波教室

【内容】 電波に関する講義を聞いた後、FMラジオを製作する
【日時】 6/15(日)10時～12時
【会場】 はちけん地区センター(札幌市西区八軒6条西2丁目2-1)
【対象】 小学4年生から6年生まで
【定員】 15人
【費用】 無料
【申込】 電話、直接。5/26(月)～6/14(土)(受付時間:8時45分～20時)にはちけん地区センター(札幌市西区八軒6条西2丁目2-1、TEL011-611-0966)へ。先着
【問合せ】 はちけん地区センターTEL011-611-0966

<西区／暮らし>

タイトル 西区民センター図書室 蔵書一斉点検による休室

【内容】 期間中の返却は、図書室入口の返却ポストへお願いします。なお、視聴覚資料や付録CDなどは返却できません。点検中は資料の返却処理がただちに行えない場合があります。返却後すぐに他の図書施設で新たに図書を借りたい場合は、返却ポストは利用せず、他の開いている図書施設で返却するようお願いいたします
【日時】 5/17(土)～5/23(金)
【会場】 西区民センター 2階図書室(札幌市西区琴似2条7丁目)
【問合せ】 西区民センター図書室TEL011-641-9080、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>