

<厚別区／趣味・教養>

タイトル 厚別区民講座 かっさで小顔&やさしいヨガ

- 【内容】 「かっさプレート」で頭皮をさすり、老廃物を排出し血流を良くします。顔のむくみやたるみが解消され、小顔になる等の効果が期待できます。さらにヨガを行うことで脂肪燃焼効果も期待できます。
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
- 【日時】 9/30～10/21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歳以上の女性限定
- 【定員】 15人
- 【費用】 受講料(教材費込)3,200円。講座の初回に職員に直接支払い。かっさプレート付
- 【申込】 電話、直接。9/11(木)～9/17(水)(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。定員に達し次第受け付けを締め切ります。定員に満たない場合は受付期間以降も受け付けを継続します。応募者が少ない場合は中止になることがあります
- 【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 姿勢改善と転ばない足腰を目指す健康ピラティス

- 【内容】 姿勢が悪いと身体のいたるところに不調が現れます。猫背や反り腰改善のストレッチや、冬に向けて転びにくい足腰を目指すトレーニング法をお伝えします
- 【日時】 9/25(木)・10/2(木)13時30分～14時30分。全2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】 床に座ってする運動ができる65歳以上の方
- 【定員】 15人
- 【費用】 無料
- 【申込】 電話、ファクス。9/11(木)～9/13(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け付けを継続します(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 顔色明るく!たるみ乾燥対策簡単美肌マッサージ

- 【内容】 忙しい毎日に自分でできる簡単マッサージ方法で血行促進!正しいクレンジングや角質除去でくすみ予防!乾燥対策に正しいスキンケア方法など実践を交えて学びます。セルフでツヤツヤ美肌を目指しませんか!
- 【日時】 9/26(金)10時～12時
- 【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】 18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 15人
- 【費用】 受講料700円(9/19(金)か9/20(土)の9時～16時に窓口で直接お支払い)、教材費500円(講座の当日に講師の方へ直接お支払い)

- 【申込】 電話、ファクス。9/11(木)～9/13(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け付けを継続します(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 歌とトークであの時代へ…アコースティックライブ

- 【内容】 札幌の各ライブハウスで活動。昭和の曲を中心にトークを交え楽しませてくれるアコースティックデュオIndy&Mercyが60年代～80年代の昭和の名曲をアコースティックギターとともにお届けします♪また当時のエピソードトークも歌と交えながら、懐かしいあの頃、あの時代へ一緒にタイムスリップしませんか?
- 【日時】 9/27(土)14時～15時30分
- 【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)
- 【定員】 50人
- 【費用】 チケット代700円(9/12(金)～9/26(金)の9時～17時に窓口で直接お支払い)※中学生以下は無料(申し込みが必要)
- 【申込】 9/12(金)～9/26(金)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(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)へ直接。先着。申込は日・祝日除く。定員に満たない場合は当日券800円で販売予定。申込者が少なければ中止する可能性有
- 【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 ありんこさん伝授!美味しいおにぎりの握り方

- 【内容】 最近おにぎりがブームになっています。札幌のおにぎり専門店で人気のありんこさんが、おいしい握り方を伝授してくれます!新米の秋に、おいしいご飯の炊き方や握るコツを学び、味噌汁と一緒に試食します
- 【日時】 10/8(水)10時～12時
- 【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】 18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 12人
- 【費用】 受講料700円(10/1(水)か10/2(木)の9時～16時に窓口で直接お支払い)、材料費500円(講座の当日に講師の方へ直接お支払い)
- 【申込】 電話、ファクス。9/17(水)～9/20(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け付け期間以降も受付を継続します(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 手作りキムチ講座

- 【内容】 身近な食材でキムチを手作りしてみませんか?白菜キムチと大根カクテキ、キムチの素合わせて、約1キロ作ります
- 【日時】 10/29(水)10時～12時

- 【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】 18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 12人
- 【費用】 受講料700円(10/16(木)・10/17(金)の9時～16時に窓口で直接お支払いください)、材料費2,500円(講座の当日に講師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
- 【申込】 電話、ファクス。10/7(火)～10/11(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX 011-896-4990)へ。先着。定員に満たない場合は受付期間以降も受け付けを継続します(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/>

<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9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。9月のおはなし会テーマは「どうぶつ」。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】 9/13(土)、9/20(土)、9/27(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/gyoji/atubetu/atubetu.html>

タイトル 厚別図書館たのしいお話会10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。10月のおはなし会テーマは「おいしいたべもの」。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】 10/4(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/gyoji/atubetu/atubetu.html>

<厚別区／健康>

タイトル 図書展示「自殺予防週間」

- 【内容】 自殺予防週間にあわせて、女性及び若年層等を対象にした自殺予防及びゲートキーパーなどに関する啓発及び図書の展示を行います

- 【日時】 9/11(木)～10/7(火)。9時15分～17時。火曜、水曜、木曜は9時15分～19時。 ※9/24(水)は休館
- 【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/gyoji/atubetu/atubetu.html>

タイトル ふまねっと

- 【内容】 ステップを通して認知機能を向上させる運動です
- 【日時】 9/15(月・祝)、10/6(月)13時～14時
- 【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)
- 【対象】 地域の高齢者
- 【定員】 各20人
- 【費用】 参加費300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】 電話、直接。9/11(木)～10/5(日)(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 ヤクルトの健康講座～睡眠とストレス

- 【内容】 心と体の健康に欠かせない睡眠のための健康管理についてや、脳腸相関の働きについて乳酸菌の話をお伝えします。ヤクルト商品のお土産付きです。睡眠セミナーの他、『アテネ不眠尺度』という世界共有の不眠の自己判定法を用いた睡眠チェックを参加ご希望者のスマホを活用して実施しますので、二次元コードが読み取り可能なスマホをご持参の上、13時15分～13時45分の間にお越しください
- 【日時】 10/17(金)14時～15時
- 【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】 18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 20人
- 【費用】 無料
- 【申込】 電話、ファクス。9/24(水)～9/27(土)(受付時間:9時～17時)に厚別南地区センター(TEL011-896-3000、FAX 011-896-4990)へ。先着。定員に満たない場合受付期間後も受け付けを継続(日曜・祝日を除く)。応募者が少ない場合中止する可能性有
- 【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 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。今回は、10/18(土)予定
持ち物: 運動しやすい服装、運動靴、タオル
- 【日時】 9/27(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】 参加費300円、中学生以下無料。当日受付へ直接お支

払ってください。納入済の受講料等は原則としてお返し
できません

【申込】 電話、直接。9/11(木)～9/26(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h
<https://www.atsu-wcc.jp/>
