<西区/趣味・教養>

タイトル ～初心者のための～健康ボウリング

【内容】生涯スポーツといわれるボウリング!!靴下着用の上、動きやすい服装でお越しください。講義と実技で楽しみ方・上達のコツを学びましょう

持ち物：筆記用具

【日時】11/4～11/25火曜10時15分～11時45分。全4回

【会場】サンコーボウル(札幌市西区琴似4条7丁目1-20)。現地集合・現地解散

【対象】中高生を除く15歳以上の方

【定員】20人

【費用】受講料3,500円(シューズ代・ゲーム代込み)。受講料は、講座の初回(11/4(火))に会場にてお支払いください

【申込】10/8(水)～10/31(金)(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 第46回西区民文化祭

【内容】西区民センターサークルによる舞台発表会、コーラスの集い、作品展示会。各部門日程等が異なりますので詳しくは西区民センターまでお問合せ下さい。お越しになる際はなるべく公共交通機関をご利用願います。(不測の事態により、内容等に変更が生じる場合がございます)

【日時】・舞台発表会10/25(土)10時～12時(開場9時30分)

・コーラスの集い10/25(土)15時15分～16時30分(開場14時45分)

・作品展示会10/4(土)～11/3(月・祝)9時～21時

【会場】西区民センター(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)。3階区民ホール(舞台発表会・コーラスの集い)、1階ロビー(作品展示会)

【費用】無料

【申込】当日直接会場へ

【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 札幌山の手高等学校演劇部演劇公演

【内容】演目「逃走のパンセ」

完全で完璧な避難訓練マニュアルを作り続ける、教師アイ子。高校生にとって、生きとし生ける者にとって『逃げる・逃げたい・逃げられない』とは?

【日時】11/8(土)14時～15時。開場13時30分

【会場】西区民センター3階区民ホール全席自由(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)

【定員】120人

【費用】無料

【申込】9/26(金)(9時～17時)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))で配布する整理券が必要

【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 HIDEMI先生とピラティスをしましょう!

【内容】交感神経を活性化させる腹式呼吸で流れるような動作を行います。初心者OKの動きでインナーマッスルを鍛えます。続けることで骨盤の歪み改善、姿勢改善、肩

こり解消、ストレス軽減などの効果があります。足とお尻にスイッチを入れ上半身を気持ちよく支えます。

人気のHIDEMI先生の講座、今回で5回目の開催です

【日時】10/10(金)・10/17(金)10時30分～11時30分。全2回

【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)

【定員】各日10人

【費用】1,600円。受講料前払い

【申込】9/28(日)～10/9(木)(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)へ直接。先着。申込受付は窓口のみ

【問合せ】はちけん地区センターTEL011-611-0966

タイトル Let's脳トレ書道!

【内容】童心に帰って好きな文字を書いてお部屋に飾ってみませんか?

(1)木の枝(2)新聞紙(3)毛筆

【日時】10/8(水)・10/22(水)・11/12(水)10時～11時30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】10人

【費用】2,500円

【申込】電話、直接。9/24(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、TEL011-662-8411)へ。先着

【問合せ】はっさむ地区センターTEL011-662-8411

タイトル 第31回西野地区センター文化祭作品展示会

【内容】西野地区センターで活動しているサークルによる展示会です。書道・フラワーアレンジメント・パッチワーク・色えんぴつ画・水彩画・和紙ちぎり絵・折り紙・白糸刺しゅう・クラフトバンドなどの素敵な作品が多数展示されます。白糸刺しゅうの体験コーナーもあります。詳細はホームページや館内掲示をご確認ください。なお、ホールの展示を観覧する場合はスリッパ等をご持参ください

【日時】10/9(木)9時～17時、10/10(金)9時～13時

【会場】西野地区センター1階ホール・ロビー(札幌市西区西野4条2丁目8-30)

【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 第31回西野地区センター文化祭帯結び無料体験会

【内容】毎年人気の前で結んで後ろへまわすやさしい帯結びです。予約不要なので持参品をお持ちのうえ直接会場にお越しください。なお、状況によりお待ちいただく場合がありますので予めご了承ください。見学のみでも大歓迎です。お気軽にご参加ください。持参品：袋帯・帯枕・帯締め・帯揚げ・お持ちの方は前結び用の帯板

【日時】10/9(木)10時～12時(最終受付11時)

10/10(金)10時～12時、13時～15時(最終受付14時)

【会場】西野地区センター1階娯楽室(札幌市西区西野4条2丁目8-30)

【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 **第31回西野地区センター文化祭舞台発表会**

【内容】 西野地区センターで活動しているサークルの皆さんが日頃の活動の成果を披露します。演目はコーラス・太極拳・キッズバレエ・キッズダンスです。舞台発表会終了後にはお楽しみ抽選会を開催。お米やその他日用雑貨などの景品をご用意しております。また、会場にはキッチンカーやフード販売コーナーもあります。販売時間等はホームページや館内掲示でご確認ください。なお、観覧の場合はスリッパ等をご持参ください

【日時】 10/11(土)10時～11時。終了後、お楽しみ抽選会あり
【会場】 西野地区センター1階ホール(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
【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