

<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】 10/29～11/26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。10/15(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 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。初めての方も安心して参加いただける講座です
- 【日時】 10/31～11/28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。10/17(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、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 ホームベーカリーで作るお手軽肉まん

- 【内容】 肉まんの生地はホームベーカリーで捏ねて発酵、ご家庭で簡単にできる作り方を教えます。毎回人気のこの講座。当館のスタッフ講師がおくる気取らない講座です
- 【日時】 11/9(日)13時～16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)
- 【定員】 8人
- 【費用】 1,200円(材料費込み)
- 【申込】 電話、直接。10/26(日)～11/9(日)(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。電話及び窓口での受付。受講料は講座当日の支払い。キャンセル不可。やむを得ずキャンセルの場合は受講料はお支払いいただきます
- 【問合せ】 はちけん地区センターTEL011-611-0966

タイトル パン屋さんから教わるパン作り講座

- 【内容】 人気のパン屋さんから教わり、「塩パン」「メロンパン」「ちくわパン」「ミニクロワッサン」を作ります
- 【日時】 11/6(木)10時～13時
- 【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1-21)
- 【対象】 中高生を除く15歳以上の方
- 【定員】 12人
- 【費用】 3,500円(受講料は教材費込み)

- 【申込】 10/14(火)～10/16(木)(受付時間:10時～16時30分)に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。抽選。10/17(金)午前中に当選者へご連絡します。受講料は、講座当日、会場にてお支払いください。
- 【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 冬のリース作り

- 【内容】 生の花材を使用したフレッシュリース。クリスマスにはリボン、お正月には水引と飾りを取り換えて長く楽しめるリースを作ります。
＜持ち物＞エプロン、生花用ハサミ(キッチンバサミも可)、筆記用具
- 【日時】 11/26(水)13時30分～16時
- 【会場】 西区民センター3階視聴覚室(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)
- 【対象】 中高生を除く15歳以上の方
- 【定員】 18人
- 【費用】 4,000円
- 【申込】 電話、直接。10/27(月)～11/10(月)(受付時間:10時～16時30分)に西区民センター(札幌市西区琴似2条7丁目1-21、TEL011-641-4791)へ。先着。受講料4,000円は区民センター窓口で11/12(水)までにお支払い下さい。なお定員に満たない場合は引き続き受け付けます
- 【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 はじめての健康マージャン

- 【内容】 マージャンをしたことが無い初心者を対象としたマージャン講座。脳トレにもなるマージャンで仲間を作って楽しみましょう！(経験者も可)
- 【日時】 12/2～12/23の火曜13時30分～15時30分。全4回
- 【会場】 西区民センター1階第2会議室(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)。
- 【対象】 中高生を除く15歳以上の方
- 【定員】 20人
- 【費用】 4,000円(受講料は教材費込み)
- 【申込】 11/5(水)～11/30(日)(受付時間:10時～17時)に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着。受講料は、講座の初回、会場にてお支払いください
- 【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

<西区／子ども・子育て>

タイトル 親子食育料理教室「提案します!朝ごはんレシピ」

- 【内容】 簡単・スピード朝ごはんで元気な毎日を。西区食生活改善推進員のみなさんが丁寧に教えてくださいます。親子で作ってみんなでいただきます
- 【日時】 10/19(日)10時～13時
- 【会場】 はちけん地区センター集会室AB(札幌市西区八軒6条西2丁目2-1)
- 【対象】 西区の小学生1人と保護者1人
- 【定員】 親子8組
- 【費用】 無料
- 【申込】 電話、直接。10/11(土)～10/18(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。申し込みの際はご友人など他の親子の分の申し込みはご遠慮ください

【問合】 はちけん地区センターTEL011-611-0966

.....

<西区／暮らし>

タイトル 多肉植物を飾ろう！

【内容】 小振りな鉢に多肉植物を寄せ植えし、木片やガーデンピックと組み合わせて置いても吊るしても良いオブジェに仕上げます。材料は全てこちらで用意します。たくさんの多肉植物の中から好きな物を選んでオリジナルの寄せ植えを完成してください

【日時】 10/26(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)

【定員】 10人

【費用】 2,900円(講師料800円、材料費2,100円)。受講料は当日支払い

【申込】 電話、直接。10/11(土)～10/25(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】 はちけん地区センターTEL011-611-0966

.....