

<厚別区／趣味・教養>

タイトル 厚別区民講座：耳つぼ&やさしいヨガ

- 【内容】 耳にあるたくさんのつぼを揉むことで、気血の流れを良くする効果が期待でき、疲労回復、身体の不調解消を目指します。合わせて無理せずできるやさしいヨガを行ない、脂肪燃焼効果も期待できます
持ち物：飲み物(水分補給用)、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装
- 【日時】 6/23～7/14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3,000円
- 【申込】 電話、直接。6/11(木)～6/17(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付を継続します(土・日曜申込可)。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 厚別区民講座：はじめての『ひめトレ・ピラティス』

- 【内容】 初心者の方を対象に、ひめトレ・ピラティスの基本を学びます。体幹を強化し、骨盤の位置を正しく整えて、姿勢の改善を目指す講座です
持ち物：飲み物(水分補給用)、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装
- 【日時】 7/10～8/7の金曜10時～11時10分。全4回。7/24(金)はお休み
- 【会場】 厚別区民センター和室B(札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-14)
- 【対象】 18歳以上の女性の方(高校生を除く)
- 【定員】 12人
- 【費用】 3,000円(受講料)
- 【申込】 電話、直接。6/16(火)～6/22(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。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付を継続します(土・日曜申込可)。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 タイムスリップコンサート

- 【内容】 1960年代の懐かしい曲を生演奏で聴ける大人向けのコンサートです。ビールの販売もあります
- 【日時】 6/20(土)15時～16時30分。開場14時30分～
- 【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)
- 【定員】 70人
- 【費用】 入場料500円。当日受付へ直接お支払いください
- 【申込】 当日会場へ直接。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 星空観望会

- 【内容】 札幌市青少年科学館の移動天文台が来て星空観察をします
- 【日時】 6/27(土)20時～21時
- 【会場】 株式会社つうけん第二駐車場(札幌市厚別区厚別西4条4丁目13)
- 【対象】 どなたでも(中学生以下は保護者同伴)
- 【定員】 50人
- 【費用】 無料
- 【申込】 電話、直接。6/11(木)～6/25(木)(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。定員に達し次第受付を締め切ります。土・日曜申し込み可能
- 【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 うたごえサロン

- 【内容】 音楽療法士と一緒に体操したり、リズムに合わせて歌ったり、ピアノや他の楽器も使って楽しめます
- 【日時】 6/15(月)10時30分～11時30分
- 【会場】 厚別西地区センター集會室B(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、受付で直接お支払いください
- 【申込】 当日会場へ直接。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 ふまねっと

- 【内容】 ステップをとおして認知機能を向上させる運動です
- 【日時】 6/15(月)13時～14時、7/6(月)13時～14時
- 【会場】 厚別西地区センター集會室(札幌市厚別区厚別西4条4丁目10-1)
- 【対象】 概ね60歳以上
- 【定員】 各回20人
- 【費用】 各回参加費300円。当日、受付へ直接お持ちください
- 【申込】 電話、直接。6/11(木)～7/5(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。土・日曜申し込み可能
- 【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 札幌市派遣講座自家製堆肥の作り方

- 【内容】 家庭の生ごみを堆肥化する事でごみが減り、家庭菜園にも活用できるので環境に優しい取り組みとなります。様々なごみの例を出しながらダンボール堆肥の作り方や失敗しないポイントをお伝えします
※今年度より堆肥化基材の配布はありませんのでご了承ください
- 【日時】 7/1(水)10時～11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)
- 【対象】 18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 15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、6/17(水)～6/20(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付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 **顔ヨガと頭皮かっさマッサージでリフトアップ講座**

【内容】 表情筋を動かしてストレッチ！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へ

【日時】 7/6(月)・7/13(月)10時～11時30分。全2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】 15人

【費用】 受講料1,200円は6/30(火)か7/1(水)の9時～16時に窓口で直接支払い、教材費100円はかっさを借りる方のみ講座初回到講師へ直接お支払いください。納入済受講料等は原則返金不可

【申込】 電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、6/17(水)～6/20(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 **指で描く楽しさ！ずっと飾りたいチョークアート講座**

【内容】 B5サイズや正方形の板にオイルチョークで、カフェにあるようなオシャレな絵を毎回完成させていきます。絵が苦手な方も安心して参加できます。一緒にワクワクしながら楽しみませんか♪

【日時】 7/10～7/31の金曜10時～12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】 18歳以上の方(高校生を除く)

【定員】 15人

【費用】 受講料2,400円は6/30(火)か7/1(水)の9時～16時に窓口で直接支払い、材料費2,000円は講座の初回到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。申し込み時の必要事項を記入し、6/17(水)～6/20(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：ゆかたの着付け**

【内容】 月2回火曜日の午後に活動中の着付けサークルの体験講習です。夏祭りや花火大会など、夏のお出掛けに着たい浴衣。初心者の方、大歓迎！浴衣の着付けを簡単

マスターし、短い夏をenjoyしましょう！

【日時】 7/13(月)13時30分～15時30分

【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】 18歳以上の女性の方(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、6/23(火)～6/27(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 **プリザーブドとアートフラワーで作る仏花**

【内容】 プリザーブドは水やりの心配もなく枯れない花なので納骨堂に置く方もいます。いつも見守ってくれている仏様へおしゃれな仏花を心を込めて作り、お供えしませんか

【日時】 7/14(火)10時～12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】 15人

【費用】 受講料700円(7/3(金)もしくは7/4(土)の9時～16時に窓口で直接お支払いください)、教材費2,500円(講座の当日に講師へお支払いください)。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。申し込み時の必要事項を記入し、6/23(火)～6/27(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 **美容師直伝！頭皮診断と若さを保つ美髪ケア講座**

【内容】 印象の8割は髪で決まり、髪に艶があるだけで-5歳と言われていきます。マイクロスコープで頭皮診断し自身の状態を知り、白髪や抜け毛などの対策ケアやシャンプーの選び方、マッサージ等を学び、美髪を目指しましょう！シャンプー・トリートメントのお土産付き♪

【日時】 7/15(水)・7/22(水)10時～11時30分。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】 18歳以上の方(高校生を除く)

【定員】 15人

【費用】 受講料1,200円。7/3(金)か7/4(土)9時～16時に窓口で直接お支払い。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、6/23(火)～6/27(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 **モルック大会**

【内容】 運動不足解消や、参加者同士のコミュニケーションや交流につながります。3~4人のチームでお申込みください(個人参加応相談)

持ち物：上靴

【日時】 6/27(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】 18歳以上の方(高校生を除く)

【定員】 7組28人

【費用】 参加費1チーム2,400円。申込期間内に窓口でお支払いください

【申込】 電話、直接。6/11(木)~6/20(土)(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。土・日曜申し込み可

【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/>

<厚別区/子ども・子育て>

タイトル **6月のおはなし会**

【内容】 「おはなし ぶどうの会」による紙芝居やパネルシアターなど、お話の合間に手遊び等を予定しております

【日時】 6/20(土)11時~11時45分

【会場】 厚別南地区センター和室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】 小学生以下

【定員】 15人

【費用】 無料

【申込】 当日直接会場へ

【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 **厚別図書館 たのしいおはなし会：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月のおはなし会のテーマは「はなが いっぱい」。人数が多い場合は入場を制限することもございますのでご了承ください。入退出自由です

【日時】 6/13(土)、6/20(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~小学生およびその保護者

【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 たのしいおはなし会：7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。7月のおはなし会のテーマは「うみとそら」。人数が多い場合は入場を制限することもございますのでご了承ください。入退出自由です

【日時】 7/4(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~小学生およびその保護者

【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 **てぶくろまつり**

【内容】 読み聞かせボランティア『てぶくろ』によるおはなし会です。いつものおはなし室をとびだして厚別図書館2階読書集会室で行います。いつもは見られない人形劇や手作り紙しばいなどもあるので、ぜひあそびにきてね。大人の方も大歓迎!

【日時】 6/27(土)14時~15時

【会場】 札幌市厚別図書館2階読書集会室(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 **図書展示「食育月間」**

【内容】 6月は食育月間で、毎月19日は食育の日です。バランスの取れた良い食事とは何か?この機会に考えてみませんか?

【日時】 6/11(木)~7/7(火)9時15分~17時。火曜~木曜は19時まで。ただし、第2・第4水曜は休館日

【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

【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/>