

## <北区/趣味・教養>

### タイトル 笑顔すきすき笑いヨガ

【内容】 笑いヨガの深呼吸を組み合わせたものです。日常のリフレッシュや気分や頭を切り替えるきっかけになります。当日は、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装でいらしてください

【日時】 6/30(火)10時～11時30分

【会場】 北区民センター1階娯楽室(札幌市北区北25条西6丁目1-1)

【定員】 13人

【費用】 参加費800円。6/30(火)までに納入してください

【申込】 電話、ファクス、直接。申し込み時の必要事項を記入し、6/11(木)～6/29(月)(受付時間:9時～21時)に北区民センター(札幌市北区北25条西6丁目1-1、TEL011-757-3511、FAX011-717-1139)へ。先着

【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

### タイトル おうちごはんの大革命！パッククッキング

【内容】 ポリ袋に食材を入れて湯せんで加熱する調理方法です。ご飯、鯖缶トマトカレー、蒸しパンを作ります。非常時にも役立ちます

【日時】 7/13(月)10時～12時

【会場】 拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1)

【定員】 10人

【費用】 1,600円(参加費1,000円、教材費600円)。当日7/13(月)に納入してください。講座が中止となった場合を除き、締切日以降のお客様都合によるキャンセルは各費用のお支払いが発生しますのでご了承ください

【申込】 電話、直接。6/22(月)～7/6(月)(受付時間:9時～20時30分)に拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1、TEL011-778-8000)へ。抽選

【問合せ】 拓北・あいの里地区センターTEL011-778-8000、ホームページ<https://www.takuaicc.com/>

### タイトル 仏花のアレンジフラワーを作ろう

【内容】 プリザーブドフラワーとアーティシシャルフラワーを使って仏花のアレンジフラワーを作ります

【日時】 7/29(水)10時～12時

【会場】 拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1)

【定員】 10人

【費用】 2,500円(教材費込み)。当日7/29(水)に納入してください。講座が中止となった場合を除き、締切日以降のお客様都合によるキャンセルは各費用のお支払いが発生しますのでご了承ください

【申込】 電話、直接。7/3(金)～7/17(金)(受付時間:9時～20時30分)に拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1、TEL011-778-8000)へ。抽選

【問合せ】 拓北・あいの里地区センターTEL011-778-8000、ホームページ<https://www.takuaicc.com/>

### タイトル 夏休み理科実験教室

【内容】 コーラ火山噴火実験や砂鉄を使って学びます。スライムも作ってみんなで楽しみましょう！

【日時】 7/28(火)10時～12時

【会場】 拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1)

【対象】 小学生

【定員】 14人

【費用】 1,000円(参加費500円、教材費500円)。当日7/28(火)に納入してください。講座が中止となった場合を除き、締切日以降のお客様都合によるキャンセルは各費用のお支払いが発生しますのでご了承ください

【申込】 電話、直接。7/7(火)～7/21(火)(受付時間:9時～20時30分)に拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1、TEL011-778-8000)へ。抽選

【問合せ】 拓北・あいの里地区センターTEL011-778-8000、ホームページ<https://www.takuaicc.com/>

### タイトル はじめての相続講座～揉めないための準備～

【内容】 相続トラブルの多くは「準備不足」や「思い込み」が原因となっています。相続の基本と今から考えておきたいポイントを初めての方にもわかりやすくお伝えします。当日は、筆記用具をお持ちください

【日時】 7/9(木)10時～11時30分

【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)

【定員】 10人

【費用】 無料

【申込】 電話、直接。6/15(月)～7/3(金)(受付時間:9時～17時)に篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目11-1、TEL011-771-3700)へ。先着

【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

### タイトル 藍染体験講座

【内容】 天然藍で小物を染めてみませんか？多世代の方に天然藍染の体験を通し、篠路の伝統文化に触れてもらいます。当日は、作品を持ち帰るビニール袋、ゴム手袋をお持ちになり、汚れてもよい服装でお越しください。1講座につき2点まで染められます(Tシャツはおひとり1枚)

【日時】 7/18(土)、7/25(土)、7/29(水)、8/9(日)10時～12時

【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)

【定員】 各回8人

【費用】 受講料1,000円+材料費(手拭い(800円)、靴下(1,000円)、Tシャツ(1,600円)、ストール(1,500円)、コースター(1,000円))。7/3(金)までに納入してください

【申込】 電話、直接。6/26(金)～7/3(金)(受付時間:9時～17時)に篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目11-1、TEL011-771-3700)へ。先着

【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

### タイトル 三ツ星絵本を楽しむ時間

【内容】 三ツ星絵本とは…一. 見て良し、二. 読んで良し、三. 味わって良しの魅力いっぱい絵本のこと。そんな絵本を読み聞かせとブックトークで紹介し

【日時】 6/11(木)、7/9(木)10時30分～11時30分

【会場】 北区民センター3階児童室(札幌市北区北25条西6丁目1

-1)

- 【対象】 赤ちゃん連れの方も歓迎します  
【費用】 無料  
【申込】 当日直接会場へ  
【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

### タイトル **みんなの茶の間講座**

- 【内容】 「地域や職場でもみんなが悩んでいる労働問題について」  
講師：労働相談員・社会保険労務士 鍋山敏文氏  
【日時】 7/16(木) 14時～15時30分  
【会場】 北区民センター3階実習室(札幌市北区北25条西6丁目1-1)  
【定員】 15人  
【費用】 無料  
【申込】 電話、ファクス、直接。申し込み時の必要事項を記入し、6/11(木)～7/16(木)(受付時間:9時～21時)に北区民センター(札幌市北区北25条西6丁目1-1、TEL011-757-3511、FAX011-717-1139)へ。先着。7/16(木)の申込受付時間は講座開始時まで  
【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

### タイトル **サマーコンサート**

- 【内容】 札幌ウインドアンサンブルによる吹奏楽コンサートです  
【日時】 7/19(日) 14時30分～16時。開場14時  
【会場】 北区民センター3階ホール(札幌市北区北25条西6丁目1-1)  
【定員】 200人  
【費用】 無料  
【申込】 6/23(火)～7/19(日)(受付時間:9時～21時)に北区民センター事務室窓口(札幌市北区北25条西6丁目1-1)で整理券を配布。先着。7/19(日)の申込受付時間は開場時まで  
【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

### タイトル **牛乳・乳製品料理講習会**

- 【内容】 牛乳・乳製品を使った料理を作ります。講師は札幌ポトフの会、専任講師です。当日は、エプロン、三角巾、ふきん2枚、マイ箸、筆記用具をお持ちください  
【日時】 7/24(金) 10時30分～12時30分  
【会場】 北区民センター2階料理室(札幌市北区北25条西6丁目1-1)  
【定員】 20人(そのほか消費者協会より10人参加)  
【費用】 無料  
【申込】 電話、ファクス、直接。申し込み時の必要事項を記入し、6/25(木)～7/20(月・祝)(受付時間:9時～21時)に北区民センター(札幌市北区北25条西6丁目1-1、TEL011-757-3511、FAX011-717-1139)へ。先着  
【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

### タイトル **懐かしの歌♪でボイトレ・脳トレ**

- 【内容】 歌で楽しくボイトレと脳トレを同時に！発声・リズム

・記憶力を鍛え、声と脳を若々しく保つ実践講座。初心者も安心

- 【日時】 7/1(水)・7/15(水)・7/29(水) 13時～15時。全3回  
【会場】 北区民センター2階講義室(札幌市北区北25条西6丁目1-1)  
【定員】 20人  
【費用】 参加費1,500円。7/1(水)までに納入してください  
【申込】 電話、ファクス、直接。申し込み時の必要事項を記入し、6/11(木)～7/1(水)(受付時間:9時～21時)に北区民センター(札幌市北区北25条西6丁目1-1、TEL011-757-3511、FAX011-717-1139)へ。先着。7/1(水)の申込受付時間は講座開始時まで  
【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

### タイトル **古布で布ぞうりづくり講座**

- 【内容】 不要となった浴衣や布団カバー、シーツの古布を利用して、布ぞうりを編んでみませんか？  
古布を指定のサイズに裂いてお持ちください(指定のサイズは申込受付時にお知らせします)  
【日時】 7/7(火) 13時～16時  
【会場】 新琴似・新川地区センター(札幌市北区新琴似2条8丁目1-20)  
【定員】 6人  
【費用】 参加費800円。7/7(火)当日に納入してください  
【申込】 6/15(月)(受付時間:10時～21時)から新琴似・新川地区センター(札幌市北区新琴似2条8丁目1-20)へ直接。先着。受付開始時間に定員を超えた場合は即時抽選を行います  
【問合せ】 新琴似・新川地区センターTEL011-765-5910、ホームページ<https://www.shinkotoni-shinkawacc.com/>

### タイトル **コンポスターでつくる自家製堆肥講座**

- 【内容】 家庭の生ごみの重さや収集日までの臭いが気になりませんか？コンポスターを使うと微生物が生ごみをすっきり分解してくれて、ご自宅で堆肥が作れます。自家製堆肥の作り方とその使い方について詳しくお伝えします  
【日時】 6/22(月) 10時～12時  
【会場】 新琴似・新川地区センター(札幌市北区新琴似2条8丁目1-20)  
【定員】 12人  
【費用】 参加費100円。6/22(月)当日に納入してください  
【申込】 電話、直接。6/11(木)(受付時間:9時～21時)から新琴似・新川地区センター(札幌市北区新琴似2条8丁目1-20、TEL011-765-5910)へ。先着  
【問合せ】 新琴似・新川地区センターTEL011-765-5910、ホームページ<https://www.shinkotoni-shinkawacc.com/>

### タイトル **少人数で行う初心者向け英会話講座**

- 【内容】 初心者向けの講座です。講師は日本在住20年、ニュージーランド出身です。発音もしっかり学びます  
【日時】 7/6(月)・7/13(月)・7/27(月)・8/3(月)・8/17(月)・8/24(月) 10時30分～11時30分。全6回  
【会場】 新琴似・新川地区センター(札幌市北区新琴似2条8丁目1-20)  
【定員】 5人  
【費用】 参加費6,200円。初回7/6(月)当日に納入してください

- 【申込】 電話、直接。6/12(金)(受付時間:9時~21時)から新琴似・新川地区センター(札幌市北区新琴似2条8丁目1-20、TEL011-765-5910)へ。先着。窓口優先・受付開始時間に定員を超えた場合は即時抽選を行います
- 【問合せ】 新琴似・新川地区センターTEL011-765-5910、ホームページ<https://www.shinkotoni-shinkawacc.com/>

## タイトル **いつまでも歩ける体づくりゆるゆるストレッチ**

- 【内容】 運動に自信がない・体が硬いなどと思っている方、ゆっくり呼吸をしながら体を緩めてリラックスしながらストレッチしませんか
- 第1回「自分の体のチェックと呼吸法」  
第2回「体を柔らかくする方法」  
第3回「正しい姿勢と腹筋を使う」  
第4回「肩・腰を楽にする」
- 【日時】 7/3(金)・7/10(金)・7/17(金)・7/31(金)13時30分~14時30分。全4回
- 【会場】 屯田地区センター2階集会室B(札幌市北区屯田5条6丁目3-21)
- 【定員】 5人
- 【費用】 3,000円(教材費込)。申込時に納入してください
- 【申込】 6/11(木)~6/30(火)(受付時間:10時~21時)に屯田地区センター(札幌市北区屯田5条6丁目3-21)へ直接。先着
- 【問合せ】 屯田地区センターTEL011-772-1811、ホームページ<https://tonden-chiku.com/>

## タイトル **プリザーブドフラワー~お供えのお花~**

- 【内容】 柔らかな色合いの花々に揺れるタッセルを添えて、可憐に優しく包み込むようなお供えアレンジ。お水のいらぬお花です。雲をイメージしながらふんわり優しく包み込むように楽しく制作しましょう
- 【日時】 7/18(土)10時~11時30分
- 【会場】 屯田地区センター2階実習室(札幌市北区屯田5条6丁目3-21)
- 【定員】 8人
- 【費用】 2,700円(教材費込)。申込時に納入してください
- 【申込】 6/19(金)~7/3(金)(受付時間:10時~21時)に屯田地区センター(札幌市北区屯田5条6丁目3-21)へ直接。先着
- 【問合せ】 屯田地区センターTEL011-772-1811、ホームページ<https://tonden-chiku.com/>

## タイトル **第48回ふれあいコンサート**

- 【内容】 札幌市屯田地区センターと北区を代表するサッポロシンフォニックバンドが共同で開催。トークと演奏を織り交ぜたファミリーコンサート。今回のゲストは北稜高等学校吹奏楽局の皆さんです。たくさんの皆様のお越しをお待ちしております
- 【日時】 6/21(日)14時~16時。13時30分開場
- 【会場】 屯田地区センター1階体育室(札幌市北区屯田5条6丁目3-21)
- 【定員】 200人
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日会場へ直接。先着
- 【問合せ】 屯田地区センターTEL011-772-1811、ホームページ<https://tonden-chiku.com/>

## タイトル **古本交換市**

- 【内容】 月1回、第2金曜日開催。お持ちになった本と10冊まで交換できます。雑誌、専門書、ガイドブック、参考書、全集などは交換できません
- 【日時】 6/12(金)、7/10(金)14時~16時
- 【会場】 太平百合が原地区センター1階アトリウム(札幌市北区太平12条2丁目1-17)
- 【対象】 札幌市内に在住または勤務の方
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 太平百合が原地区センターTEL011-770-6531、ホームページ<http://fc00081120170110.web3.blks.jp/index.html>

## <北区/子ども・子育て>

### タイトル **絵本読み聞かせ「ドリームランド」**

- 【内容】 月2回、第1・3金曜日開催。読み聞かせ、紙芝居、手遊び、昔遊びなどを行います
- 【日時】 6/19(金)、7/3(金)10時~11時
- 【会場】 太平百合が原地区センター2階和室(札幌市北区太平12条2丁目1-17)
- 【対象】 北区在住の方
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 太平百合が原地区センターTEL011-770-6531、ホームページ<http://fc00081120170110.web3.blks.jp/index.html>

### タイトル **おはなしの会 まんまるころころ**

- 【内容】 幼児から絵本の好きな大人の方もどうぞ。季節にあった絵本や紙芝居の読み聞かせをします
- 【日時】 6/20(土)10時30分~11時30分
- 【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

### タイトル **地域の子育てタイム まんまるちびちび**

- 【内容】 子育て中のお母さん、お父さんの情報交換・友達作りの場として毎月第4木曜日にお部屋を開放。絵本やおもちゃもあります。今月は「七夕」短冊にお願い事や絵を描きましょう♪
- 【日時】 6/25(木)10時~11時30分
- 【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

### タイトル **親子えほん料理講座**

- 【内容】 ばばあちゃんも作った蒸しパン!絵本に登場する料理を親子で作ります。馴染みのある絵本を題材とすることで食育や親子間のコミュニケーションを楽しみます

す。当日は、エプロン、三角巾、お手拭きタオル、飲み物をお持ちください

- 【日時】 6/21(日)10時～12時  
【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)  
【対象】 小学3年生までの子どもを含む親子  
【定員】 親子5組  
【費用】 材料費500円。6/21(日)当日に納入してください  
【申込】 電話、直接。6/11(木)～6/19(金)(受付時間:9時～17時)に篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目11-1、TEL011-771-3700)へ。先着  
【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

時)に篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目11-1、TEL011-771-3700)へ。先着

- 【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

## タイトル おはなしの会

- 【内容】 読み聞かせボランティア「つくしんぼ」による、楽しい手遊びや絵本・紙芝居などの読み聞かせです  
【日時】 7/4(土)11時～11時30分  
【会場】 北区民センター3階児童室(札幌市北区北25条西6丁目1-1)  
【対象】 赤ちゃんから大人の方までどなたでも参加できます  
【費用】 無料  
【申込】 当日直接会場へ  
【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

## <北区/健康>

### タイトル 体軸トレーニングで心身を鍛える

- 【内容】 体のバランスと安定性を高めるトレーニングをします。体軸が整うことで姿勢が改善され、怪我の予防にもつながります  
【日時】 7/3(金)・7/10(金)・7/17(金)・7/24(金)13時～15時。全4回  
【会場】 拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1)  
【定員】 10人  
【費用】 2,500円(教材費込み)。初回7/3(金)に納入してください。講座が中止となった場合を除き、締切日以降のお客様都合によるキャンセルは各費用のお支払いが発生しますのでご了承ください  
【申込】 電話、直接。6/12(金)～6/26(金)(受付時間:9時～20時30分)に拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1、TEL011-778-8000)へ。抽選  
【問合せ】 拓北・あいの里地区センターTEL011-778-8000、ホームページ<https://www.takuaicc.com/>

### タイトル 健康体操ヌンチャク講座

- 【内容】 ヌンチャクを使って楽しく体をほぐしましょう!運動が苦手な人も無理せずゆっくり楽しく健康づくり!転倒予防にも!当日はタオル、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装でお越しください  
【日時】 6/25(木)10時30分～11時30分  
【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)  
【定員】 10人  
【費用】 無料  
【申込】 電話、直接。6/11(木)～6/21(日)(受付時間:9時～17