

<手稲区／趣味・教養>

タイトル 手稲区民ダンスの集い

- 【内容】 地域交流の場を提供することを目的に社交ダンスの場を有料にて開放
持ち物：ダンスシューズ・ヒールキャップ
- 【日時】 7/16(木) 13時30分～15時30分
- 【会場】 手稲区民センター 2階区民ホール(札幌市手稲区前田1条11丁目1-10)
- 【対象】 15歳以上(中・高校生は除く)
- 【費用】 500円
※当日、窓口にてお支払いください
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 手稲区民センターTEL011-681-5121、ホームページ<http://teine.kumin-c.jp>

タイトル 夏休み企画 親子で作ろうメロンパン講座

- 【内容】 夏休みに親子でメロンパン作りをしてみませんか。今回は、ノーマルタイプと亀さんタイプのメロンパンを作ります！夏休みの自由研究にいかがですか
持ち物：エプロン・三角巾(バンダナ可)・食器用ふきん・ハンドタオル・筆記用具・持ち帰り用袋
- 【日時】 7/29(水) 10時～13時
- 【会場】 手稲コミュニティセンター 1階料理実習室(札幌市手稲区手稲本町3条1丁目3-41)
- 【対象】 小学生とその保護者
- 【定員】 6組12人(小学生1人+保護者1人のペアで1組)
- 【費用】 1,800円
- 【申込】 電話、直接。7/14(火)～7/24(金)(受付時間:10時～21時)に札幌市手稲コミュニティセンター(札幌市手稲区手稲本町3条1丁目3-41、TEL011-681-2133)へ。先着
- 【問合せ】 手稲コミュニティセンターTEL011-681-2133、ホームページ<https://teine-comicen.net/>

タイトル 夏休み企画 小学生向けチョークアート講座

- 【内容】 夏休みにチョークアートをしてみませんか。今回は、A5サイズでアイスクリームを描きます
参加注意点：指を使って描くので、爪はできるだけ短くして、袖口が汚れても良い服装で参加して下さい
- 【日時】 8/4(火) 10時～12時
- 【会場】 手稲コミュニティセンター 2階第1第2会議室(札幌市手稲区手稲本町3条1丁目3-41)
- 【対象】 小学1～6年生まで
- 【定員】 10人
- 【費用】 1,000円
- 【申込】 電話、直接。7/13(月)～7/31(金)(受付時間:10時～21時)に札幌市手稲コミュニティセンター(札幌市手稲区手稲本町3条1丁目3-41、TEL011-681-2133)へ。先着
- 【問合せ】 手稲コミュニティセンターTEL011-681-2133、ホームページ<https://teine-comicen.net/>

タイトル 腰痛予防改善体操

- 【内容】 筋膜ボールマッサージと簡単な体操でつらい腰痛ともスッキリさよなら！
持ち物：飲料水・タオル・動きやすい服装
- 【日時】 9/2～12/16の水曜日9時30分～10時20分。全15回

- 【会場】 星置地区センター1階体育室(札幌市手稲区星置2条3丁目14-1)
- 【定員】 16人
- 【費用】 8,250円
- 【申込】 電話、直接。8/4(火)(受付時間:9時～21時)から札幌市星置地区センター(手稲区星置2条3丁目14-1、TEL011-695-3220)へ。先着
- 【問合せ】 札幌市星置地区センターTEL011-695-3220、ホームページ<https://www.hoshioki-center.net>

タイトル 健康体操と椅子ヨガ/笑いヨガ

- 【内容】 やさしい運動とたくさん笑って、運動不足解消！
- 【日時】 9/2～12/23の水曜11時～11時50分。全16回
- 【会場】 星置地区センター1階体育室(札幌市手稲区星置2条3丁目14-1)
- 【定員】 20人
- 【費用】 8,800円
- 【申込】 電話、直接。8/5(水)(受付時間:9時～21時)から札幌市星置地区センター(手稲区星置2条3丁目14-1、TEL011-695-3220)へ。先着
- 【問合せ】 札幌市星置地区センターTEL011-695-3220、ホームページ<https://www.hoshioki-center.net>

タイトル 健康体操！ちょこっと筋トレ

- 【内容】 20分間のストレッチ、筋トレで無理なく筋活！メタボ予防になる！
- 【日時】 9/2～12/23の水曜12時～12時20分。全16回
- 【会場】 星置地区センター1階体育室(札幌市手稲区星置2条3丁目14-1)
- 【定員】 20人
- 【費用】 5,600円
- 【申込】 電話、直接。8/5(水)(受付時間:9時～21時)から札幌市星置地区センター(手稲区星置2条3丁目14-1、TEL011-695-3220)へ。先着
- 【問合せ】 札幌市星置地区センターTEL011-695-3220、ホームページ<https://www.hoshioki-center.net>

タイトル 社交ダンス教室・初級

- 【内容】 認知症予防、姿勢改善、運動不足、若返り効果アップ
- 【日時】 9/3～12/17の木曜10時～12時。全15回
- 【会場】 星置地区センター1階体育室(札幌市手稲区星置2条3丁目14-1)
- 【定員】 16人
- 【費用】 12,000円
- 【申込】 電話、直接。7/30(木)(受付時間:9時～21時)から札幌市星置地区センター(手稲区星置2条3丁目14-1、TEL011-695-3220)へ。先着
- 【問合せ】 札幌市星置地区センターTEL011-695-3220、ホームページ<https://www.hoshioki-center.net>

タイトル ゆるゆる健康バレエ教室

- 【内容】 やさしく体を動かし、姿勢が正しく、健康で美しくなります
持ち物 タオル、動きやすい服装、飲料水
- 【日時】 9/4～12/18の金曜13時30分～15時30分。全15回
- 【会場】 星置地区センター1階体育室(札幌市手稲区星置2条3丁目14-1)

- 【定員】 20人
 【費用】 10,500円
 【申込】 電話、直接。8/7(金) (受付時間:9時～21時)から札幌市星置地区センター(手稲区星置2条3丁目14-1、TEL011-695-3220)へ。先着
 【問合せ】 札幌市星置地区センターTEL011-695-3220、ホームページ<https://www.hoshioki-center.net>

<手稲区／レジャー・スポーツ>

タイトル 夏の自然観察会（前田森林公園）

- 【内容】 植物、鳥など見所がいっぱいな夏の園内を観察しよう
 公園日よりホームページ： <https://www.sapporo-park.or.jp/eventlist/>
 【日時】 7/19(日)10時～12時30分
 【会場】 前田森林公園(札幌市手稲区手稲前田591-4)。集合場所は管理事務所前
 【費用】 100円(保険料として)
 【申込】 当日直接会場へ
 【問合せ】 前田森林公園管理事務所TEL011-681-3940、ホームページ<https://www.sapporo-park.or.jp/maedashinrin/>

タイトル トンカチ広場（前田森林公園）

- 【内容】 木の実や枝、木材を使って、自由に工作できるコーナーです。カナヅチや電動ドリルなどの道具の使い方は、ボランティアの凸凹クラブのメンバーが教えてくれるので安心です
 公園日よりホームページ： <https://www.sapporo-park.or.jp/eventlist/>
 【日時】 7/12(日)、7/26(日)、8/2(日)9時30分～15時。受付は14時まで
 【会場】 前田森林公園 管理事務所横広場(札幌市手稲区手稲前田591-4)
 【費用】 100円(保険料として)
 【申込】 当日直接会場へ
 【問合せ】 前田森林公園管理事務所TEL011-681-3940、ホームページ<http://www.sapporo-park.or.jp/maedashinrin/>

<手稲区／子ども・子育て>

タイトル おやこでクッキング

- 【内容】 フライパンでパエリア、みそストローネ、簡単デザートなどの3品を作ります。栄養士さんの栄養講話もあります。親子で料理して食べ物について学んでみませんか？
 持ち物：三角巾・エプロン・手拭き用タオル
 【日時】 7/29(水)10時～12時
 【会場】 新発寒地区センター 2階実習室(札幌市手稲区新発寒5条4丁目2-2)
 【対象】 小学生とその保護者
 【定員】 小学生と保護者10組
 【費用】 無料
 【申込】 電話、直接。7/15(水)～7/24(金) (受付時間:9時～21時)に新発寒地区センター(札幌市手稲区新発寒5条4丁目、TEL011-684-5571)へ。先着
 【問合せ】 新発寒地区センターTEL011-684-5571、ホームページ<http://www.shinhassamu-center.com>

タイトル 夏休み小学生化石教室

- 【内容】 夏休み小学生化石教室「北海道 恐竜とアンモナイト化石の物語」
 北海道にいた恐竜や、昔の海にくらしていたアンモナイトについて楽しく学びます。恐竜のひみつや、北海道で見つかった化石のお話を聞いたあと、実物のアンモナイト化石を見学します。さらに、本物のアンモナイト化石を使った工作にもチャレンジ！何を作るかは当日のお楽しみです
 持ち物：筆記用具
 【日時】 7/30(木)10時～12時
 【会場】 新発寒地区センター 2階集会室(札幌市手稲区新発寒5条4丁目2-2)
 【対象】 小学3～6年生
 【定員】 16人
 【費用】 1,000円(材料費込み)
 【申込】 電話、直接。7/16(木)～7/29(水) (受付時間:9時～21時)に新発寒地区センター(札幌市手稲区新発寒5条4丁目、TEL011-684-5571)へ。先着
 【問合せ】 新発寒地区センターTEL011-684-5571、ホームページ<http://www.shinhassamu-center.com>