

<厚別区／趣味・教養>

タイトル 秋のフリーマーケット出店者募集

- 【内容】 家庭内の資源の有効利用を図ります。コピー商品・食品の販売はできません
出店者募集：8/29(土)9時～先着順。西地区センター窓口へ直接起こしてください(電話不可)。申込順に希望区画を選択します。全27区画
- 【日時】 9/13(日)10時～13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】 高校生・プロの方除く18歳以上の方
- 【定員】 27人
- 【費用】 1区画(2m×2m)500円
- 【申込】 8/29(土)(受付時間:9時～17時)から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)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 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】 8/17(月)10時30分～11時30分
- 【会場】 厚別西地区センター 集会室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 フロアカーリング

- 【内容】 簡単なルールで、大人も子どもも楽しめるスポーツです
持ち物：上靴
- 【日時】 8/22(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】 小学生以上
- 【定員】 16人
- 【費用】 300円(中学生以下は無料)。当日受付で直接お支払いください
- 【申込】 電話、直接。8/11(火・祝)～8/21(金)(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
- 【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】 ステップを通して認知機能を向上させる運動です
- 【日時】 8/17(月)、9/7(月)13時～14時
- 【会場】 厚別西地区センター 集会室(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。8/11(火・祝)～9/6(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

- 【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 姿勢すっきりからだ整うやさしいピラティス

- 【内容】 深くゆっくりと呼吸をしながら丁寧に体を動かし、体幹を整えて姿勢改善や動きやすい体づくりを目指します。ご自身の体力や年齢に合わせて指導しますので、初心者の方も無理なく始められます。日常生活を快適に過ごせる体づくりを目指してみませんか?
- 【日時】 9/2(水)・9/9(水)・9/16(水)・9/30(水)・10/7(水)10時～11時30分。全5回
- 【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歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 15人
- 【費用】 受講料3,000円。8/26(水)、8/27(木)の9時～16時に窓口で直接支払い。納入済受講料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、8/18(火)～8/22(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
- 【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 足裏もみと青竹で元気に!いきいき健康体操

- 【内容】 青竹ふみと足もみで足裏を心地よく刺激し、気持ちよく体を動かしながら血流を促して、健康維持や転倒予防を目指します。足裏を刺激して足の筋力やバランス感覚を楽しく養い、いきいきとした毎日につなげていきましょう。初めての方でも安心してご参加ください
- 【日時】 9/17(木)・9/24(木)・10/8(木)・10/15(木)10時～12時。全4回
- 【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歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 15人
- 【費用】 2,400円(受講料)。9/8(火)、9/9(水)の9時～16時に窓口で直接お支払いください。納入済の受講料は原則、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、8/26(水)～8/29(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
- 【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 整体サークル体験講習

- 【内容】 毎月第3金曜日の午前に活動中の整体サークルの体験会です。身体の正しい知識を学び、予防を含めたセルフケア(運動や良い生活習慣など)を行い、体操を通じて内臓や自律神経を整え、健康寿命を延ばしていきましょう。気軽に一緒に健康習慣始めませんか?
- 【日時】 9/18(金)10時～11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、9/2(水)～9/5(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。応募者の少ない場合は中止になることがあります。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
- 【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 **厚別区民センター区民講座「足もみ&ストレッチ」**
- 【内容】 足裏や脚全体をもんで刺激を与えることで、全身の血液循環を良くし、自然治癒力、免疫力を上げていきます。足もみの後に、ストレッチ運動をします
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】 8/25(火)・9/1(火)・9/8(火)・9/15(火)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。初回8/25(火)にお支払いください
- 【申込】 電話、直接。8/12(水)～8/19(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。定員に満たない場合は受付期間以降も受付を継続します。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】 厚別区民センター運営委員会TEL011-894-1581、ホームページ<https://atubetsu.kumin-c.jp/>

- タイトル **飾り切り教室**
- 【内容】 日本ハムの食育出前授業です。講義、実演、実習を通してウインナーの飾り切りのマスターを目指します
持ち物：エプロン、保冷剤
- 【日時】 9/4(金)10時～11時30分
- 【会場】 厚別西地区センター 実習室(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】 15人
- 【費用】 受講料200円。受付期間内に窓口でお支払いください
- 【申込】 電話、直接。8/11(火・祝)～8/26(水)(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
- 【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 **アンチエイジングピラティス講座**
- 【内容】 運動が苦手な方にも始めやすく、腰痛持ち、姿勢改善を整えたい方にお勧めです
持ち物：ヨガマットまたは、厚手のバスタオル・水分・汗拭きタオル・動きやすい服装
- 【日時】 9/3(木)・9/10(木)13時30分～14時30分。全2回
- 【会場】 厚別西地区センター 実習室(札幌市厚別区厚別西4条

4丁目10-1)

- 【対象】 18歳以上(高校生を除く)
- 【定員】 15人
- 【費用】 受講料1,500円。受付期間内に窓口でお支払いください
- 【申込】 電話、直接。8/11(火・祝)～8/31(月)(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
- 【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 **厚別図書館 たのしいおはなし会 8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。8月のおはなし会のテーマは「へいわとおばけ」。人数が多い場合は入場を制限することもありますのでご了承ください。入退出自由です
- 【日時】 8/15(土)、8/22(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 9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。9月のおはなし会のテーマは「いろいろなどうぶつ」。人数が多い場合は入場を制限することもありますのでご了承ください。入退出自由です
- 【日時】 9/5(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>

<厚別区／暮らし>

- タイトル **図書展示「野菜摂取強化月間・食生活改善普及運動」**
- 【内容】 8月は野菜摂取強化月間、9月は食生活改善普及運動月間です。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。健康のために、1日3回、野菜を食べましょう。野菜をたくさん取れる料理本などを展示します
- 【日時】 8/13(木)～9/8(火)9時15分～17時。火曜日～木曜日は19時まで。8/26(水)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
【申込】 当日直接会場へ
【問合】 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/>
