

## <白石区／趣味・教養>

### タイトル **ちぎり絵体験会**

- 【内容】 新聞紙をちぎって貼り付け、季節の風物を描きます  
持ち物：面相筆(お持ちでない方、貸出します)、手を拭くおしぼり
- 【日時】 9/8(火)13時30分～15時30分
- 【会場】 菊水元町地区センター2階 集会室A B(札幌市白石区菊水元町5条2丁目4番20号)
- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 10人
- 【費用】 500円
- 【申込】 電話、直接。8/19(水)～8/26(水)(受付時間:9時～17時)に菊水元町地区センター(札幌市白石区菊水元町5条2丁目4番20号、TEL011-872-7600)へ。先着
- 【問合せ】 菊水元町地区センターTEL011-872-7600

### タイトル **防災講座～もしもの時～**

- 【内容】 用意すべきもの、何をどこに置くか、季節に合わせた対策を学べます  
持ち物：筆記用具
- 【日時】 9/29(火)13時30分～15時30分
- 【会場】 菊水元町地区センター集会室A B(札幌市白石区菊水元町5条2丁目4番20号)
- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 20人
- 【費用】 無料
- 【申込】 電話、直接。9/9(水)～9/16(水)(受付時間:9時～17時)に菊水元町地区センター(札幌市白石区菊水元町5条2丁目4番20号、TEL011-872-7600)へ。先着
- 【問合せ】 菊水元町地区センターTEL011-872-7600

### タイトル **パン&料理講座 パンwithたっぷり野菜**

- 【内容】 たっぷり野菜のパンと料理  
持ち物：エプロン・三角巾・手を拭くタオル・飲み物
- 【日時】 10/2(金)、10/3(土)12時～16時
- 【会場】 菊水元町地区センター2階 実習室(札幌市白石区菊水元町5条2丁目4番20号)
- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 各日9人
- 【費用】 2,200円
- 【申込】 電話、直接。9/7(月)～9/14(月)(受付時間:9時～17時)に菊水元町地区センター(札幌市白石区菊水元町5条2丁目4番20号、TEL011-872-7600)へ。先着
- 【問合せ】 菊水元町地区センターTEL011-872-7600

### タイトル **ストレッチエクササイズ講座**

- 【内容】 白石東地区センターのサークル「ストレッチクラブ」の皆さんと一緒に講座を体験します。ダンベル体操、リズム体操、腹筋運動など、体を動かす楽しさを体感しましょう  
講師：渡会 富美子  
持ち物：ヨガマット(無ければ厚手のバスタオルなど)、上靴、汗拭きタオル、飲み物
- 【日時】 9/4(金)・9/11(金)・9/18(金)・9/25(金)10時～11時30分。全4回
- 【会場】 白石東地区センター1階ホール(札幌市白石区本通16丁目南4-27)

- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 10人
- 【費用】 2,000円。受講料は、申込期間内に窓口でお支払いください
- 【申込】 電話、直接。8/14(金)～8/28(金)(受付時間:9時～21時)に白石東地区センター(札幌市白石区本通16丁目南4-27、TEL011-866-3000)へ。先着
- 【問合せ】 白石東地区センターTEL011-866-3000

### タイトル **女性のための初心者マージャン教室**

- 【内容】 マージャンに興味がある初心者女性のための、ゼロから始めるマージャン教室です  
講師：NPO法人健康マージャン北海道 藤原 真志  
持ち物：飲み物、筆記用具
- 【日時】 8/27(木)・9/3(木)・9/10(木)9時30分～11時30分。全3回
- 【会場】 白石東地区センター2階実習室(札幌市白石区本通16丁目南4-27)
- 【対象】 18歳以上の女性
- 【定員】 12人
- 【費用】 受講料2,000円(受講料1,000円+教材費1,000円)。受講料は、申込期間内に窓口でお支払いください
- 【申込】 電話、直接。8/12(水)～8/24(月)(受付時間:9時～21時)に白石東地区センター(札幌市白石区本通16丁目南4-27、TEL011-866-3000)へ。先着
- 【問合せ】 白石東地区センターTEL011-866-3000

### タイトル **料理で学ぶイタリア文化とイタリア語入門**

- 【内容】 食文化や暮らしを通してイタリア語の魅力に触れながら、やさしいイタリア語を学びます
- 【日時】 9/4(金)・9/11(金)・9/18(金)・9/25(金)・10/2(金)・10/9(金)13時30分～15時30分。全6回
- 【会場】 白石区民センター視聴覚室(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1)
- 【対象】 15歳以上の方(中高生除く)
- 【定員】 15人
- 【費用】 4,500円
- 【申込】 電話、直接。8/12(水)(受付時間:10時～16時30分)から白石区民センター(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1、TEL011-861-3100)へ。先着
- 【問合せ】 白石区民センターTEL011-861-3100

### タイトル **リズムに合わせてシェイプUP！初めての健康体操**

- 【内容】 ボール、ベル、ベルターといった用具を使用し、リズムに合わせて健康体操を行います。老若男女問わず、誰でも楽しむことができ、しっかりとした健康効果が期待できます  
持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料水
- 【日時】 8/25(火)・9/1(火)・9/8(火)・9/15(火)13時30分～15時。全4回
- 【会場】 白石区民センター和室AB(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1)
- 【対象】 15歳以上の方(中高生・妊娠中の方・人工股関節の方を除く)
- 【定員】 12人

- 【費用】 3,500円  
【申込】 電話、直接。8/17(月)～8/21(金) (受付時間:10時～16時30分)に白石区民センター(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1、TEL011-861-3100)へ。先着。※定員に満たない場合は引き続き募集  
【問合せ】 白石区民センターTEL011-861-3100

- 【対象】 15歳以上の男性の方(中高生除く)  
【定員】 12人  
【費用】 4,000円(受講料1,600円、教材費2,400円)  
【申込】 電話、直接。8/26(水)～9/9(水) (受付時間:10時～12時)に北白石地区センター(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号、TEL011-874-8232)へ。先着  
【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232

## タイトル 遺された家族が困らないための終活講座

- 【内容】 万一の際に家族が困らないよう、生前に備えておきたい終活の基本をわかりやすく解説。葬儀や納骨の希望、不動産の相続準備など、家族の負担を軽減し、トラブルを防ぐためのポイントを具体的に紹介することで、自分らしい最期を実現し、安心して未来を託すための実践的な知識を学ぶ講座です  
持ち物：筆記用具  
【日時】 9/3(木)13時30分～15時30分。13時受付開始  
【会場】 白石区民センター集会室AB(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1)  
【対象】 15歳以上の方(中高生を除く)  
【定員】 30人  
【費用】 500円(資料代)  
【申込】 電話、直接。8/12(水) (受付時間:10時～16時30分)から白石区民センター(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1、TEL011-861-3100)へ。先着  
【問合せ】 白石区民センターTEL011-861-3100

## タイトル テーブル点前で始める茶道

- 【内容】 茶道に共通する作法を椅子に座って学ぶ講座です。茶道というと、和室で長い時間正座をしなければならないというイメージがあります。正座が大変なら、まずテーブルを使った点前から始めましょう。不白流 茶道教授 吉井宗去先生が、丁寧にご指導いたします  
【日時】 9/3(木)・9/17(木)・10/1(木)・10/15(木)・11/5(木)・11/19(木)10時～11時30分。全6回  
【会場】 北白石地区センター2階 和室、実習室(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)  
【対象】 15歳以上の方(中高生除く)  
【定員】 8人  
【費用】 9,000円(受講料6,000円+教材費3,000円)。受講料、教材費の他に手持ちの道具の有無により必要な道具の購入代金として5,000円程度かかる場合があります  
【申込】 電話、直接。8/11(火・祝)～8/25(火) (受付時間:9時～21時)に北白石地区センター(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号、TEL011-874-8232)へ。先着  
【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232

## タイトル 男性限定！初めての簡単韓国料理

- 【内容】 人気の韓国料理を手軽な食材で楽しく作る全2回の講座です。9月はキンパ、10月はタッカンマリに挑戦！調理の基本から丁寧にお伝えするので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。料理を学びながら仲間づくりもできる男性限定講座です。この機会に「自分のための一品」を作る楽しさを見つけてみませんか？自宅でも作れるレシピで、毎日の食事をもっと豊かに！  
【日時】 9/18(金)・10/16(金)10時～12時。全2回  
【会場】 北白石地区センター2階 実習室(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)

## <白石区／子ども・子育て>

### タイトル 地域のお茶の間 ～ママとキッズのふれあいサロン～

- 【内容】 子育て中の皆さんが子どもと一緒に遊んだり、おしゃべりしたり、のんびり楽しく過ごせるサロンです。室内なので天候心配ありません  
【日時】 8/18(火)10時～12時  
【会場】 北白石地区センター1階ホール(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)  
【対象】 就学前の子どもとその保護者  
【費用】 無料  
【申込】 当日直接会場へ  
【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232

### タイトル 8月のおはなし会

- 【内容】 「読み聞かせグループひだまり」によるお子さん向けのおはなし会です。8月は「すずしくなるかな？ちょっとだけ こわい おはなし会」をテーマに絵本や紙芝居、大きな絵本などを楽しく読み聞かせします  
【日時】 8/22(土)11時～11時30分  
【会場】 北白石地区センター1階 図書室前スペース(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)  
【対象】 幼児から小学校低学年くらいまでのお子さんとその保護者  
【費用】 無料  
【申込】 当日直接会場へ  
【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232