

<厚別区／趣味・教養>

タイトル 厚別区民センター区民講座「カラダほぐし ヨガ」

- 【内容】 深い呼吸とやさしいヨガのポーズで筋肉をほぐして血行を促し、心と身体のバランスを整えるヨガ講座です。日頃の疲れを癒やし、しなやかで健康な身体づくりを目指します。ヨガが初めての方にも、オススメです。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】 9/3(水)～9/24(水)の水曜14時～15時10分。全4回
- 【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歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 12人
- 【費用】 受講料3,000円。講座の初回に職員に直接支払い
- 【申込】 電話、直接。8/12(火)～8/19(火)(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。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 健康増進！ストレス解消に！スポーツウエルネス吹矢

- 【内容】 スポーツウエルネス吹矢は性別年齢問わず、誰でも楽しめるスポーツです。肺機能の強化や内臓への刺激を通して継続すると健康増進に繋がっていくことが期待されます。的に矢が命中するとスカッとします。一緒に楽しくストレス解消しませんか？
- 【日時】 9/3(水)～9/24(水)の水曜13時30分～15時。全4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】 18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 16人
- 【費用】 受講料2,400円は8/29(金)、8/30(土)の9時～16時に窓口で直接お支払い。教材費200円は講座当日に講師へ直接お支払い
- 【申込】 電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、8/20(水)～8/23(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 秋のフリーマーケット

- 【内容】 フリーマーケットに加え、福祉団体のパン・お菓子の販売等あります
出店者募集：8/23(土)9時～先着順。西地区センター窓口へ直接お越しください。(電話不可)。申込順に希望区画を選択します
23区画 1区画(2m×2m)500円、高校生・プロの方除く18歳以上、区画内に納まるものとする
- 【日時】 9/7(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)

- 【費用】 無料
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【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 わたしのリフレッシュ講座

- 【内容】 ピラティスでストレッチを行い、姿勢改善・心と体のリフレッシュを図ります
- 【日時】 9/3(水)、9/17(水)10時～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)
- 【対象】 18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 10人
- 【費用】 受講料1,200円。受付期間内に窓口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、直接。8/11(月・祝)～8/27(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 厚西食堂×ミライキッチン

- 【内容】 地域の多世代の方の交流の場として、コラボ食堂を開催します！
メニュー：カレーライス
食事後は、スペースを16時まで開放します
- 【日時】 8/23(土)12時～13時30分
- 【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)
- 【定員】 50人
- 【費用】 参加費200円、中学生以下は100円。受付期間内に窓口へお支払いください。納入済の参加費等は原則としてお返しできません
- 【申込】 電話、直接。8/11(月・祝)～8/20(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 うたごえサロン

- 【内容】 音楽療法士と一緒に体操などしてから、リズムに合わせて歌ったり、手拍子したりピアノや他の楽器も使って楽しみます
- 【日時】 9/6(土)13時30分～15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)
- 【定員】 20人
- 【費用】 参加費500円。当日、受付へ直接お持ちください。納入済の参加費等は原則としてお返しできません
- 【申込】 当日直接会場へ。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 筋力UPと脂肪燃焼！キックボクシングエクササイズ

- 【内容】 何歳でも動ける身体を手に入れる筋力UP、ただ走るよ

り引き締まる脂肪燃焼にキックボクシングエクササイズ始めませんか?若い方から高齢の方まで自身の体力に合わせて指導いたします。一緒に楽しくストレス解消しながら体力づくりしましょう!

- 【日時】 9/3～10/1の水曜10時～11時30分。全5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】 18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 18人
- 【費用】 受講料3,000円。8/29(金)、8/30(土)の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、8/20(水)～8/23(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 家族の心と身体を整えるかんたん耳つぼ講座

- 【内容】 体調改善に耳をもみ自己治癒力をUP!頭痛、肩こり、ホルモンバランス、アレルギー、自律神経等の具体的なツボの位置も覚えます。最後に気になるツボに耳つぼジュエリーでオシャレに刺激します♪
- 【日時】 9/9(火)10時～12時
- 【会場】 厚別南地区センター 集会室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】 18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 12人
- 【費用】 受講料700円は9/3(水)、9/4(木)の9時～16時に窓口で直接お支払いください。教材費1,000円は講座当日に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、8/27(水)～8/30(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 スマホ活用講座～基本からSNSまで楽しもう～

- 【内容】 「わからない」という思い込みを捨てましょう。「楽しむ」「慣れ親しむ」ことに目を向けると、「やりたいうこと」が「できた!」になります。WiFi接続、Web検索・閲覧、アプリ入手の練習、LINE基本、Instagram基本(登録・閲覧・フォロー・投稿)、趣味や生活に役立つアプリやサイト事例、実践、探し方、情報収集方法等
- 【日時】 9/22(月)、9/29(月)13時30分～15時30分。全2回
- 【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】 18歳以上の方(高校生を除く)
- 【定員】 6人

- 【費用】 受講料1,800円は9/16(火)、9/17(水)の9時～16時に窓口で直接お支払いください。教材費110円は講座当日に講師へ直接お支払いください
- 【申込】 電話、ファクス。申し込み時の必要事項を記入し、8/27(水)～8/30(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可能性あり
- 【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/>

<厚別区／子ども・子育て>

タイトル 8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】 8/23(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。先着
- 【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 たのしいお話会

- 【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ございますのでご了承ください。入退出自由です
- 【日時】 8/16(土)、8/23(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～学童とその保護者
- 【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 たのしいお話会

- 【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月のおはなし会テーマは「どうぶつ」。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】 9/6(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～学童とその保護者
- 【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) TEL0

<厚別区／健康>

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】 8/18(月)、 9/1(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】 地域の高齢の方
- 【定員】 20人
- 【費用】 参加費300円。当日、受付へ直接お持ちください。納入済の参加費等は原則としてお返しできません
- 【申込】 電話、直接。8/11(月・祝)～8/31(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 フロアカーリング

- 【内容】 簡単なルールで、誰でも気軽にできるフロアカーリングです
持ち物: 運動しやすい服装、運動靴、タオル
- 【日時】 8/23(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】 参加費300円、中学生以下無料。当日受付へ直接お支払いください。納入済の参加費等は原則としてお返しできません
- 【申込】 電話、直接。8/11(月・祝)～8/22(金)(受付時間:8時45分～8時22分)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/>