

<厚別区/趣味・教養>

タイトル 区民講座カラダほぐし&リフレッシュヨガ

- 【内容】 深い呼吸と優しいヨガのポーズで、日常の緊張で硬くなった筋肉を心地よくほぐし、全身の巡りを整え、心身を芯から解放し、明日への活力を養うヨガでリフレッシュを目指す講座
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】 5/15～6/5の金曜14時～15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。講座の初回に職員に直接お支払い
- 【申込】 電話、直接。4/20(月)～4/29(水・祝)(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 特別講座はじめての飾り巻き寿司

- 【内容】 食事会やお弁当が華やかでおめでたくなる、「富士山」の巻き寿司を作ります
持ち物：エプロン、三角巾・バンダナなど髪を覆うもの、ふきん2枚、筆記用具
※マスク着用をお願いします
- 【日時】 4/24(金)10時～12時、13時30分～15時30分
- 【会場】 厚別区民センター調理実習室(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】 各回8人
- 【費用】 受講料(材料費込)1,800円。当日会場にてお支払い
- 【申込】 電話、直接。4/13(月)～4/19(日)(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(土日可)。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://atsubetsu.kumin-c.jp/>

タイトル 春の園芸講座～はじめての野菜づくり～

- 【内容】 初心者向けの野菜づくり講座です。シーズン前に家庭菜園を成功させるポイント学びませんか?最重要テーマである「土づくり」を中心に、畑づくりと一般的な栽培管理方法について説明します。また質問時間では、日頃の疑問点やお悩みにお答えいたします
※品目によっては対応できない場合もあります
- 【日時】 4/24(金)13時～16時
- 【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】 30人
- 【費用】 受講料700円(4/20(月)・4/21(火)の9時～16時に窓口で直接支払い)。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、4/14(火)～4/18(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(日曜・祝日を除く)。応募者の少ない場合は中止の可能性あり
- 【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/>

タイトル 健康プロジェクト～認知症予防・対策

- 【内容】 (座学)「楽しく学ぶ認知症予防」をテーマにお伝えします
(健康測定会) 血管年齢測定、骨の健康度、自律神経チェッカーなどの各種測定会を行います
(協力) 明治安田生命保険相互会社
- 【日時】 5/15(金)13時30分～16時
- 【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】 30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、4/21(火)～4/25(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(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 令和8年度厚西シニアカレッジ

- 【内容】 高齢者の生涯学習の推進を目的とし、様々なテーマで学びます
※詳細は窓口へ
- 【日時】 5/11(月)・5/25(月)・6/8(月)・6/22(月)・7/6(月)・7/20(月・祝)・8/10(月)・8/24(月)・9/7(月)・9/21(月・祝)・10/12(月・祝)・10/26(月)・11/9(月)・11/23(月・祝)・12/7(月)・12/21(月)10時～11時30分。全16回。予定は変更になる場合があります
- 【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)ほか
- 【対象】 厚別区近郊にお住まいの60歳以上の方
- 【定員】 30人
- 【費用】 8,000円(入学金)。受付期間内に窓口へ直接お支払いください
- 【申込】 電話、直接。4/11(土)～4/30(木)(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。土日祝受付可
- 【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】 4/20(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 春のフリーマーケット出店者募集

【内容】 春のフリーマーケットの出店者を募集いたします
フリーマーケット開催日は5/24(日)10時～13時
家庭内の資源の有効活用を図ります。飲食の販売はできません
※申込順に希望区画を選択していただきます。1区画(2m×2m)、一人1区画まで
【対象】 18歳以上の方(高校生・プロの方を除く)
【定員】 27区画
【費用】 出店料500円。お申し込みの際、窓口へお支払いください
【申込】 5/9(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 厚別図書館図書展示「はるになったら」

【内容】 だんだんあたたかくなってお出かけしたくなる季節。読書でも春を楽しんじゃいませんか?
【日時】 4/9(木)～5/12(火)
【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/>

<厚別区/子ども・子育て>

タイトル 小学生かけっこ教室

【内容】 「もっと速く走れるようになりたい!」と思っている皆さん、スタートのしかた、速く走るためのコツをつかんで、運動会の準備をしませんか?走るのが苦手でも大丈夫!一緒に楽しみましょう!
【日時】 5/9(土)(1部)9時30分～10時45分(小学1～3年生)、(2部)11時～12時30分(小学4～6年生)
【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】 小学生
【定員】 各回20人
【費用】 受講料500円(4/30(木)・5/1(金)の9時～16時に窓口で直接支払い)。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、4/21(火)～4/25(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(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 厚別図書館たのしいおはなし会(1)

【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。4月のおはなし会のテーマは「アンパンマンとともだち」。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】 4/11(土)、4/18(土)、4/25(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 厚別図書館図書展示「えほん特集」

【内容】 今年生誕100年となる作家の作品の中から選んだ絵本をお楽しみください
【日時】 4/9(木)～5/12(火)
【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
【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/>

タイトル 厚別図書館たのしいおはなし会(2)

【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。5月のおはなし会のテーマは「あふれる みどり」。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】 5/2(土)、5/9(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 4月のおはなし会

【内容】 「おはなし ぶどうの会」による紙芝居や絵本の読み聞かせなど、おはなしの合間に手遊びなどを予定しています
【日時】 4/18(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】 当日会場へ直接。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/>

<厚別区／健康>

タイトル ふまねっと

- 【内容】 ステップをとおして認知機能を向上させる運動です
- 【日時】 4/20(月)13時～14時、5/4(月・祝)13時～14時
- 【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】 概ね60歳以上の方
- 【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。4/11(土)～5/3(日・祝)(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、大人も子どもも楽しめるスポーツです
持ち物：上靴
- 【日時】 4/18(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。当日受付で直接お支払いください
- 【申込】 電話、直接。4/11(土)～4/17(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/>
-