

<厚別区／趣味・教養>

タイトル 厚別図書館 図書展示「映画・ドラマになった本」

- 【内容】あの映画やドラマの感動をもう一度！映像化された話題の原作本を集めました。活字で広がるもう一つの世界をお楽しみください
- 【日時】5/14(木)～6/9(火)。火曜～木曜は9時15分～19時、金曜～月曜・祝日は9時15分～17時。第2・第4水曜日は休館日
- 【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 フラワーサークル体験講習

- 【内容】第4火曜日の午前に活動中のフラワーサークルの体験講習です。プリザーブドフラワーとドライフラワーで春の可愛いリースを作ります。香水瓶に入れてお家で飾れます。一緒に楽しみましょう
- 【日時】5/26(火)10時～12時
- 【会場】厚別南地区センター 集会室全室(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】2,200円(材料費)。講座当日に講師へ直接お支払い下さい。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、5/12(火)～5/16(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(日曜・祝日を除く)
- 【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 心と身体をほぐす安心ヨガ

- 【内容】背中が丸くなってきた気が…運動は少し不安…そんな方にぴったりの講座です。無理のないやさしいポーズで体をほぐし血行促進や姿勢改善、身体も心もスッキリ整えていきます。無理なく心地よく体を整えたい、そんなあなたの毎日に寄り添うヨガ講座です
持ち物：飲料水、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】5/29～7/3の金曜10時～11時30分。全5回。6/19(金)は休講
- 【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】3,000円(受講料)を5/21(木)、5/22(金)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、5/12(火)～5/16(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する可能性あり。定員に満たない場合は申込期間延長(日曜・祝日を除く)

- 【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 プロから学ぶ！季節のフェイシャルマッサージ

- 【内容】自分の手でもこんなに変わる！今日から続けられるフェイシャルマッサージを実践でお伝えします。季節毎の肌悩みに正しいケアを毎月楽しくプロのコツ(マッサージの手の使い方や力加減)を学び、たるみやむくみ改善、ツヤツヤ美肌を目指します♪
- 【日時】6/4～9/3の毎月第1木曜10時～12時。全4回
- 【会場】厚別南地区センター 実習室(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】12人
- 【費用】2,400円(受講料)を5/29(金)、5/30(土)の9時～16時に窓口で直接お支払い。2,800円(教材費)を講座の初回に講師へ直接お支払い。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、5/19(火)～5/23(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。応募者の少ない場合は中止する可能性あり。定員に満たない場合は申込期間延長(日曜・祝日を除く)
- 【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 歌と演奏で楽しく元気に！脳もイキイキ！音楽療法講座

- 【内容】音楽で楽しみながら体も頭も動かしたい！そんな方にぴったりの講座です。皆でギターに合わせて歌ったり、ベルや珍しい楽器で演奏をしたり、ゲーム感覚でアクティビティも行います。音楽を仲間と楽しむだけでなく、心も脳も元気になれる初心者でも安心の講座です
- 【日時】6/4～7/2の木曜13時30分～15時。全4回。6/18(木)は休講
- 【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】15人
- 【費用】2,400円(受講料)を5/29(金)か5/30(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、5/19(火)～5/23(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。応募者の少ない場合は中止する可能性あり。定員に満たない場合は申込期間延長(日曜・祝日を除く)
- 【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 健康づくり～骨粗鬆症を学ぶ

- 【内容】骨の強度が低下し骨折が起こりやすくなっている状況が骨粗鬆症です。いつまでも生き生きとした毎日を送るために自分にあった骨粗鬆症対策を見つけましょう

【日時】 6/5(金)・6/12(金)13時30分～15時。全2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】 20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、5/
19(火)～5/23(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。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(日曜・祝日を除く)
【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簡単耳つぼ講座

【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】 6/9(火)10時～12時
【会場】 厚別南地区センター 集会室B(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】 700円(受講料)を6/3(水)か6/4(木)の9時～16時に窓口
で直接お支払いください。1,000円(教材費)を講座当
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、5/
26(火)～5/30(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。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(日曜・祝日を除く)
【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 ファミリーヒストリーをたどる家系図講 座

【内容】 今、自分のルーツを調べるのが世界的なブームです。
まずは200年前までのご先祖を遡る方法をご紹介します。
あなたの家でも約400年前(江戸時代)までは遡れる可
能性があります。講師の岸本先生はNHKの人気番組ファ
ミリーヒストリーの制作に参加しています
【日時】 6/13～6/27の土曜14時～15時30分。全3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】 1,800円(受講料)を6/3(水)か6/4(木)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、5/
26(火)～5/30(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。応募者の少ない場合は中止する可能性あり。定員
に満たない場合は申込期間延長(日曜・祝日を除く)
【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 太極拳サークル体験講習

【内容】 火曜日の午後に活動中の太極拳のサークル体験講習で
す。ゆっくりした動きが心身を整え、足腰を丈夫に!
年齢や体力、経験は問いません。お気軽に一緒に体験
しませんか?
【日時】 6/16(火)13時～15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】 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、6/
3(水)～6/6(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(日曜・祝日を除く)
【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 区民講座 本物みたいに描く色鉛筆画・ 初めの一步

【内容】 基本を学べる、初心者向けの講座です。色鉛筆の世界
を楽しみませんか?
持ち物:12色以上の色鉛筆(クレヨンは不可)、消しゴ
ム、鉛筆削り
【日時】 6/18～7/9の木曜13時30分～15時30分。全4回
【会場】 厚別区民センター 会議室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】 16人
【費用】 3,500円(受講料、教材費込)を講座の初回到職員に直
接お支払いください
【申込】 電話、直接。5/25(月)～6/1(月)(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・日曜可)
。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 春のフリーマーケット

【内容】 家庭内の資源の有効活用を図り、地域のリサイクル運
動と地域の交流を促進します。屋内ですので天候を気
にせず、ゆっくりとご覧になれます。フリーマーケッ
トのほか、花苗や野菜・パンの販売があります
【日時】 5/24(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 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】5/18(月)10時30分～11時30分、6/6(土)13時30分～14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】各回20人
【費用】各回500円(参加費)を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/>

【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(参加費)を当日受付で直接お支払いください。中学生以下は無料
【申込】電話、直接。5/11(月)～5/15(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。土・日曜、祝日申込可
【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/>

<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 (5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。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】5/16(土)、5/23(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～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 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】5/18(月)、6/1(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】概ね60歳以上
【定員】各回20人
【費用】各回300円(参加費)を当日受付で直接お支払いください
【申込】電話、直接。5/11(月)～5/31(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。土・日曜、祝日申込可
【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 厚別図書館 たのしいおはなし会 (6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。6月のおはなし会のテーマは「はなが いっぱい」。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】6/6(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～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／健康>

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】5/16(土)10時～12時