

<北区/趣味・教養>

タイトル やさしく楽しいフラダンス講座

【内容】 ハワイの音楽にあわせて踊ることでリラックス効果を得ることができ、体幹も鍛えられます。当日は飲み物をお持ちになり、動きやすい服装でお越しください

【日時】 8/25(月)・9/1(月)・9/8(月)13時～14時。全3回

【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)

【定員】 10人

【費用】 受講料1,800円。初回8/25(月)に納入してください

【申込】 電話、直接。8/12(火)～8/22(金)(受付時間:9時～17時)に篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目11-1、TEL011-771-3700)へ。先着

【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

タイトル コミセン みんなでいっしょに運動会

【内容】 子どもから高齢者まで、地域のみんなで楽しむ運動会パン・お菓子食い競争や、スリッパ飛ばし、リレー輪渡し、座って玉入れなどの種目を予定しています。当日は、上靴、飲み物、汗拭きタオルをお持ちになり、動きやすい服装でお越しください

【日時】 9/15(月・祝)10時～12時

【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)

【定員】 80人

【費用】 無料

【申込】 電話、直接。8/24(日)～9/10(水)(受付時間:9時～17時)に篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目11-1、TEL011-771-3700)へ。先着

【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

タイトル 写経体験講座

【内容】 般若心経を書いてみよう！心を静め心の安定を図り、集中力を養う効果があるとされる写経を体験していただきます

講師：篠路山龍雲寺 住職 丸山 孝立 氏
持ち物：筆ペン

【日時】 9/18(木)10時～11時30分

【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)

【定員】 10人

【費用】 受講料600円。9/18(木)当日に納入してください

【申込】 電話、直接。9/7(日)～9/16(火)(受付時間:9時～17時)に篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目11-1、TEL011-771-3700)へ。先着

【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

タイトル みんなの茶の間講座

【内容】 障害年金の基礎的な仕組みについて

- (1)受け取るための受給要件にはどんなものが？
- (2)障害等級や障害年金の額などについて

講師：特定社会保険労務士 日下 稚凡 氏

【日時】 9/18(木)14時～15時30分

【会場】 北区民センター 3階青年の部屋(札幌市北区北25条西

6丁目1-1)

【定員】 15人

【費用】 無料

【申込】 電話、ファクス、直接。申し込み時の必要事項を記入し、8/11(月・祝)～9/18(木)(受付時間:9時～21時)に北区民センター(札幌市北区北25条西6丁目1-1、TEL011-757-3511、FAX011-717-1139)へ。先着。9/18(木)の申込受付時間は講座開始時まで

【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

タイトル たくあい麻雀大会

【内容】 みなさんと楽しく麻雀をしませんか？ルールはMリーグルールとなります。8/8(金)から地区センター窓口にて大会ルール・マナー表を配布いたします

【日時】 8/31(日)11時30分～16時。11時開場

【会場】 拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1)

【定員】 60人

【費用】 参加費1,500円。8/31(日)当日に納入してください。講座が中止となった場合を除き、締切日以降のお客都合によるキャンセルは各費用のお支払いが発生しますのでご了承ください

【申込】 8/11(月・祝)～8/17(日)(受付時間:9時～20時30分)に拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1)へ直接。先着

【問合せ】 拓北・あいの里地区センターTEL011-778-8000、ホームページ<https://www.takuaicc.com/>

タイトル 文化フェスタ ステージ発表

【内容】 拓北・あいの里地区センターで活動しているサークルの発表会を行います。外ではミニ子ども縁日(有料)を開催しますのでぜひ遊びに来てください！

【日時】 9/7(日)11時～15時

【会場】 拓北・あいの里地区センター(札幌市北区あいの里1条6丁目1-1)

【費用】 無料

【申込】 当日直接会場へ

【問合せ】 拓北・あいの里地区センターTEL011-778-8000、ホームページ<https://www.takuaicc.com/>

タイトル たのしく陶芸

【内容】 毎回人気の陶芸講座です。土とふれあうのはとても楽しいよ！世界でひとつ、自分だけの器を作ろう！

【日時】 9/6(土)13時～15時

【会場】 太平百合が原地区センター 2階実習室(札幌市北区太平12条2丁目1-17)

【対象】 札幌市内に在住または勤務している方

【定員】 16人

【費用】 参加費1,200円(教材費込)。8/28(木)までに納入してください

【申込】 電話、直接。8/22(金)～8/28(木)(受付時間:9時～21時)に太平百合が原地区センター(札幌市北区太平12条2丁目1-17、TEL011-770-6531)へ。先着

【問合せ】 太平百合が原地区センターTEL011-770-6531、ホームページ<http://fc00081120170110.web3.blks.jp/>

<北区／趣味・教養>

タイトル スマートフォン講座 中級編

- 【内容】 (1)スマートフォンのレンズ機能を使ってみよう
(2)アプリマスターになろう
(3)まとめ
当日は、ご自分のスマートフォンと筆記用具をお持ちください。スマートフォンの機種を確認します
- 【日時】 9/12(金)・9/19(金)・9/26(金)13時30分～15時30分。全3回
- 【会場】 北区民センター 2階講義室(札幌市北区北25条西6丁目1-1)
- 【定員】 10人
- 【費用】 参加費2,000円。初回9/12(金)までに納入してください
- 【申込】 電話、ファクス、直接。申し込み時の必要事項とスマートフォンの機種を記入し、8/11(月・祝)～9/11(木)(受付時間:9時～21時)に北区民センター(札幌市北区北25条西6丁目1-1、TEL011-757-3511、FAX011-717-1139)へ。先着
- 【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

<北区／子ども・子育て>

タイトル 子育て・おまごサロン

- 【内容】 おじいちゃん、おばあちゃんは勿論、子育て中のお母さんやお父さんの情報交換・友達作りの場として、毎月第4木曜日にお部屋を開放。絵本やおもちゃもあります
- 【日時】 8/28(木)10時～11時30分
- 【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

タイトル おはなしの会

- 【内容】 読み聞かせボランティア「つくしんぼ」と「北海道武蔵女子大学・短期大学図書館ボランティア」による、楽しい手遊びや絵本・紙芝居などの読み聞かせです
- 【日時】 9/6(土)11時～11時30分
- 【会場】 北区民センター 3階児童室(札幌市北区北25条西6丁目1-1)
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

タイトル おもしろ電波教室ラジオづくり講座

- 【内容】 電波のスペシャリストといっしょに電波について学ぼう！工具を使って自分のラジオを組み立てます。当日は、筆記用具をお持ちになり、作業しやすい服でお越しください
- 【日時】 9/7(日)10時～12時
- 【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)

- 【対象】 小学4～6年生
- 【定員】 10人
- 【費用】 無料
- 【申込】 電話、直接。8/18(月)～9/2(火)(受付時間:9時～17時)に篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目11-1、TEL011-771-3700)へ。先着
- 【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

<北区／暮らし>

タイトル ライフ&マネー講座

- 【内容】 ①上手な家計管理と節約・将来の資金計画
②キャッシュレス決済の使い方と詐欺被害の防ぎ方
- 【日時】 ①9/6(土)・②9/13(土)10時～11時30分。全2回
- 【会場】 北区民センター 3階青年の部屋(札幌市北区北25条西6丁目1-1)
- 【定員】 15人
- 【費用】 無料
- 【申込】 電話、ファクス、直接。申し込み時の必要事項を記入し、8/11(月・祝)～9/6(土)(受付時間:9時～21時)に北区民センター(札幌市北区北25条西6丁目1-1、TEL011-757-3511、FAX011-717-1139)へ。先着。9/6(土)の申込受付時間は講座開始時間まで
- 【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>

<北区／健康>

タイトル 簡単ヨガ体操講座

- 【内容】 ベーシックなポーズを中心に行うヨガ体操です。呼吸法を学び、実践することで心と体の緊張をほぐすリフレッシュ効果があり、年齢を問わずどなたでもご参加いただけます。当日は、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット(またはバスタオル)をお持ちになり、動きやすい服装でお越しください
- 【日時】 8/24～9/21の日曜10時～11時。全5回
- 【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)
- 【定員】 14人
- 【費用】 受講料3,000円。初回8/24(日)に納入してください
- 【申込】 電話、直接。8/11(月・祝)～8/22(金)(受付時間:9時～17時)に篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目11番1号、TEL011-771-3700)へ。先着
- 【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>

タイトル 腰痛・膝痛を防ごう！足のセルフケア講座

- 【内容】 足のトラブルや悩みをお持ちの方を対象にした健康講座。目的別の靴選び、サイズ選択のポイントや予防の体操など足から整えるセルフケアを学びましょう。当日は、フェイスタオル、飲み物をお持ちになり、動きやすい服装でお越しください
- 【日時】 9/4(木)10時～11時30分
- 【会場】 篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目1-1)
- 【定員】 10人

- 【費用】 受講料600円。9/4(木)当日に納入してください
- 【申込】 電話、直接。8/11(月・祝)～8/31(日)(受付時間:9時～17時)に篠路コミュニティセンター(札幌市北区篠路3条8丁目11番1号、TEL011-771-3700)へ。先着
- 【問合せ】 篠路コミュニティセンターTEL011-771-3700、ホームページ<https://www.shino-comi.jp/>
-

タイトル **身体リフレッシュ健康体操講座**

- 【内容】 自分の健康に向き合い、運動を習慣にしましょう！準備運動の後に「呼吸を意識して全身のリラックスを促すストレッチヨガ」「簡単ステップで有酸素運動を心地よく行うリズムエクササイズ」をできる範囲で無理なく行います
- 【日時】 9/4～9/25の木曜10時～11時。全4回
- 【会場】 新琴似・新川地区センター(札幌市北区新琴似2条8丁目1-20)
- 【定員】 15人
- 【費用】 参加費2,000円。初回9/4(木)に納入してください
- 【申込】 電話、直接。8/11(月・祝)(受付時間:9時～21時)から新琴似・新川地区センター(札幌市北区新琴似2条8丁目1-20、TEL011-765-5910)へ。先着
- 【問合せ】 新琴似・新川地区センターTEL011-765-5910、ホームページ<https://www.shinkotoni-shinkawacc.com/>
-

タイトル **やさしいヨガとリンパマッサージ**

- 【内容】 「リンパマッサージ」では健康等に役立つセルフマッサージを行います。当日は、バスタオルかヨガマット、運動で使うタオル1本をお持ちになり、素足になれる服装でお越しください
- 【日時】 9/12(金)10時～12時
- 【会場】 北区民センター 3階区民ホール(札幌市北区北25条西6丁目1-1)
- 【定員】 55人
- 【費用】 参加費300円。9/12(金)当日に納入してください
- 【申込】 電話、ファクス、直接。申し込み時の必要事項を記入し、8/11(月・祝)～9/11(木)(受付時間:9時～21時)に北区民センター(札幌市北区北25条西6丁目1-1、TEL011-757-3511、FAX011-717-1139)へ。先着
- 【問合せ】 北区民センターTEL011-757-3511、ホームページ<https://www.kitakuce.jp/>
-