

<北区/趣味・教養>

タイトル スマートフォン講座(初級編)

【内容】 これからスマホを使ってみようという方や、使い方がよくわからない方に向けた講座です。ベテラン講師がわかりやすく指導いたします

当日は、お使いのスマートフォンをご持参ください(機種は問いません)

【日時】 5/13(水)・5/14(木)・5/16(土)10時~12時。全3回

【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の方

【定員】 8人

【費用】 2,400円(参加費2,100円、教材費300円)。5/6(水・休)までに納入してください

【申込】 電話、直接。4/28(火)~5/6(水・休)(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/>

タイトル 古本交換市

【内容】 月一回、第2金曜日開催。お持ちになった本と10冊まで交換できます

雑誌、専門書、ガイドブック、参考書、全集などは交換できません

【日時】 5/8(金)14時~16時

【会場】 太平百合が原地区センター1階アトリウム(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の方

【費用】 無料

【申込】 当日直接会場へ

【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/index.html>

タイトル ポールをつかってウォーキング講座<全4回>

【内容】 ポールを使って外を歩きます。正しい歩行で姿勢改善と筋力アップ!無理のない有酸素運動でバランスを維持し、体幹を整えます

当日は、タオル、水分補給用飲み物、上靴、ウォーキング用ポール(お持ちの方)をご持参のうえ、歩きやすい服装と靴でご参加ください。ポールが無い方には、貸出(1回200円)もできます

【日時】 4/23(木)・4/30(木)・5/7(木)・5/14(木)10時~12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】 10人

【費用】 参加費2,000円。初回4/23(木)に納入してください

【申込】 電話、直接。4/13(月)(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 韓国語講座

【内容】 初心者の方にもわかりやすくレッスン!

韓国語の基本を丁寧に指導します!

【日時】 5/18(月)・6/1(月)・6/15(月)・6/29(月)・7/13(月)13時30分~15時30分。全5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】 参加費4,000円(テキスト代込)。初回5/18(月)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を記入し、4/11(土)~5/18(月)(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。5/18(月)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/>

タイトル みんなの茶の間講座

【内容】 「後悔したくない実家じまい」

相続不動産の処分と空き家対策について

講師:一級建築士・CFP&シカボーイ小林信之氏

【日時】 5/15(金)14時~15時30分

【会場】 北区民センター3階実習室(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、4/11(土)~5/15(金)(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。5/15(金)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/子ども・子育て>

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】 5/9(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)

【対象】 赤ちゃんから大人の方までどなたでも参加できます

【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 きらきらチアダンス

【内容】 柔軟性や基礎運動能力の向上を目指し、きらきらのポンポンを持って曲に合わせて楽しく踊ります

当日は、飲み物、タオル、運動靴をお持ちください。(上履きでレッスンします。)

【日時】 4/22(水)・5/13(水)・5/20(水)・5/27(水)・6/3(水)・6/10(水)・6/17(水)・6/24(水)18時~19時10分。全8回

【会場】 北区民センター3階ホール(札幌市北区北25条西6丁目1

- 1)
- 【対象】 6歳以上(小学校1年生以上)のお子様
- 【定員】 15人
- 【費用】 参加費4,000円。初回4/22(水)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を記入し、4/11(土)～4/21(火)(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/>

- 【内容】 月2回、第1・3金曜日開催。読み聞かせ、紙芝居、手遊び、昔遊びなどを行います
- 【日時】 4/17(金)、5/1(金)10時～11時
- 【会場】 太平百合が原地区センター2階和室(札幌市北区太平12条2丁目1-17)
- 【対象】 北区在住の方
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【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/index.html>

タイトル わくわく幼児ダンス

- 【内容】 ストレッチや楽しいリズム体操を取り入れながら、アニメやJ-POPの曲に合わせて楽しく踊ります
当日は、飲み物、タオル、運動靴をお持ちください。
(上履きでレッスンします。)
- 【日時】 4/27(月)・5/11(月)・5/18(月)・5/25(月)・6/1(月)・6/8(月)・6/15(月)・6/22(月)15時30分～16時30分。全8回
- 【会場】 北区民センター3階ホール(札幌市北区北25条西6丁目1-1)
- 【対象】 3～6歳(年少～年長)のお子様
- 【定員】 15人
- 【費用】 参加費4,000円。初回4/27(月)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を記入し、4/11(土)～4/26(日)(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/健康>

タイトル 春の漢方アロマで養生ヨガ講座

- 【内容】 季節によって起こりがちな心身の不調を漢方アロマとヨガで整える方法を学びます
当日は、筆記用具、飲み物、ヨガマット(または大きめのバスタオル)をお持ちのうえ、動きやすい服装でお越しください
- 【日時】 4/24(金)18時30分～20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】 12人
- 【費用】 受講料1,200円(受講料1,000円、教材費200円)。4/24(金)当日に納入してください
- 【申込】 電話、直接。4/11(土)～4/21(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 おはなしの会：まんまるころころ

- 【内容】 幼児から絵本の好きな大人の方もどうぞ。季節にあった絵本や紙芝居の読み聞かせをします
- 【日時】 4/18(土)10時30分～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 ゆったり健康体操・3B体操講座<全3回>

- 【内容】 ボール・ベル・ベルダーの3つの用具を使いながら、運動が苦手な方でも無理せず安心して楽しんでいただける初心者向けの3B体操
当日は、飲み物をお持ちのうえ、動きやすい服装でお越しください
- 【日時】 5/8(金)・5/15(金)・5/22(金)10時～11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5/8(金)に納入してください
- 【申込】 電話、直接。4/15(水)～5/2(土)(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 地域の子育てタイム・まんまるちびちび

- 【内容】 子育て中のお母さん、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します。絵本やおもちゃもあります
- 【日時】 4/23(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 春の簡単ヨガ体操講座<全5回>

- 【内容】 ベーシックなポーズを中心に行うヨガ体操です
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(または大きめのバスタオル)をお持ちのうえ、動きやすい服装でお越しください
- 【日時】 5/17(日)・5/24(日)・5/31(日)・6/7(日)・6/14(日)1

タイトル 絵本読み聞かせ「ドリームランド」

0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
1-1)

【定員】 14人

【費用】 受講料3,000円。初回5/17(日)に納入してください

【申込】 電話、直接。4/30(木)～5/14(木)(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/>
