

## <西区/趣味・教養>

### タイトル ～ボランティアによる～美術への誘い

- 【内容】 テーマは(1)ポケモン×工芸展、(2)絵本作家：手島圭三郎、(3)フィンセント・ファン・ゴッホ  
北海道美術館協力会(アルテピア)のボランティアが、美術鑑賞のポイントを、映像を使ってわかりやすくお話いたします  
持ち物：筆記用具
- 【日時】 5/14(木)13時30分～15時
- 【会場】 西区民センター3階視聴覚室(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)
- 【対象】 中高生を除く15歳以上の方
- 【定員】 20人
- 【費用】 無料
- 【申込】 4/16(木)～5/10(日)(受付時間:10時～17時)に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着。なお定員に満たない場合は引き続き受け付けます
- 【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

### タイトル 琴似屯田兵の歴史

- 【内容】 1回目は講義・2回目は現地学習(琴似屯田兵屋・史跡琴似屯田兵村兵屋跡)で琴似屯田兵の歴史のあとを探ります  
持ち物：筆記用具
- 【日時】 5/12(火)・5/19(火)14時～15時30分。全2回
- 【会場】 1回目：西区民センター3階視聴覚室(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)  
2回目：琴似神社(札幌市西区琴似1条7丁目1番30号)集合、琴似屯田兵村兵屋跡(札幌市西区琴似2条5丁目1-1)解散
- 【対象】 中高生を除く15歳以上の方
- 【定員】 20人
- 【費用】 2,500円。受講料は講座の初回、会場にてお支払いください
- 【申込】 4/14(火)～5/10(日)(受付時間:10時～17時)に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着
- 【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

### タイトル みんなで一緒に歌をうたいましょう

- 【内容】 童謡・唱歌から流行の昭和ポップスまで、皆さんで楽しくうたいましょう！  
持ち物：筆記用具、飲料水
- 【日時】 5/20～6/17の水曜10時～11時30分。全5回
- 【会場】 西区民センター3階視聴覚室(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)
- 【対象】 中高生を除く15歳以上の方
- 【定員】 20人
- 【費用】 3,200円。受講料は講座の初回、会場にてお支払いください
- 【申込】 4/21(火)～5/10(日)(受付時間:10時～16時30分)に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着
- 【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

### タイトル はじめてのウクレレ

- 【内容】 ウクレレの音色・楽器の楽しさを一緒に味わいましょう  
持ち物：ウクレレ、筆記用具(ウクレレの貸出しはありません)
- 【日時】 5/12(火)・5/26(火)・6/9(火)・6/23(火)15時～16時30分。全4回。開催時には休憩約10分含む
- 【会場】 西区民センター2階第4会議室(札幌市西区琴似2条7丁目1-21)
- 【対象】 中高生を除く15歳以上でウクレレをお持ちの初心者の方
- 【定員】 15人
- 【費用】 5,000円。受講料は講座の初回、会場にてお支払いください
- 【申込】 4/15(水)～5/10(日)(受付時間:10時～16時30分)に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着
- 【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

### タイトル 椅子を使ってゆるゆる運動

- 【内容】 軽運動を中心としたプログラムです。体力に合わせて身体を動かし、楽しみながら体力増進。椅子に座ってできる簡単な体操です
- 【日時】 5/13(水)・5/20(水)・5/27(水)10時～11時。全3回
- 【会場】 はっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1)
- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 15人
- 【費用】 2,000円。受講料は、お申込み後1週間以内に1階窓口にてお支払いください  
※受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承ください
- 【申込】 電話、直接。4/15(水)(受付時間:9時～17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL011-662-8411)へ。先着
- 【問合せ】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411

### タイトル 姿勢改善運動

- 【内容】 姿勢が整うことで快適に動くことができ、血行促進、体力向上などにつながります。分かりやすい動きでキレイな姿勢を目指します
- 【日時】 5/15(金)・5/22(金)・5/29(金)18時30分～19時30分。全3回
- 【会場】 はっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1)
- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 15人
- 【費用】 2,000円。受講料は、お申込み後1週間以内に1階窓口にてお支払いください  
※受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承ください
- 【申込】 電話、直接。4/23(木)(受付時間:9時～17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL011-662-8411)へ。先着
- 【問合せ】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411

### タイトル らくらく健康体操

- 【内容】 体を伸ばすストレッチ、椅子ヨガ、筋力運動、脳トレなどを行います。最後は簡単なリズム体操で身体すっきり。椅子に座ってできる簡単な運動です
- 【日時】 6/3～7/1の水曜10時～11時。全5回

- 【会場】 はっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1)  
【対象】 15歳以上の方  
【定員】 20人  
【費用】 3,500円。受講料は、お申込み後1週間以内に1階窓口にてお支払いください  
※受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承ください  
【申込】 電話、直接。4/22(水)(受付時間:9時~17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL 011-662-8411)へ。先着  
【問合せ】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411
- 

#### タイトル ヨガ&ピラティス

- 【内容】 <ヨガ>簡単で分かりやすいポーズを行い、身体をほぐし、深い呼吸で心と身体をリラックスさせていきます  
<ピラティス>正しい身体の動きを意識し、関節や筋肉に負担をかけず、しなやかな筋肉を鍛えます  
ヨガ&ピラティスで体力向上、健康維持を目指します  
。初めての方、運動が苦手な方も安心してご参加ください  
【日時】 6/5~7/3の金曜18時30分~19時30分。全5回  
【会場】 はっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1)  
【対象】 15歳以上の方  
【定員】 20人  
【費用】 3,500円。受講料は、お申込み後1週間以内に1階窓口にてお支払いください  
※受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承ください  
【申込】 電話、直接。4/24(金)(受付時間:9時~17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL 011-662-8411)へ。先着  
【問合せ】 はっさむ地区センターTEL011-662-8411
- 

#### <西区/子ども・子育て>

#### タイトル 春のわくわくおはなし会

- 【内容】 「よみきかせの会オオルリ」さんによる絵本・手遊びなど盛りだくさんの内容です  
【日時】 5/10(日)10時30分~11時  
【会場】 西野地区センター1階娯楽室(札幌市西区西野4条2丁目8-30)  
【対象】 幼児~大人  
【費用】 無料  
【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550
-