

<白石区／趣味・教養>

タイトル スマホ超初心者講座

- 【内容】 スマホ操作の際、初心者からよく聞かれる困りごとの中で数多くあるものを紹介します(WI-FI/二次元コード/LINE/セキュリティなどについて)
初心者同士、楽しくスマホについて学びましょう！
操作はご自身で行っていただきます(LINE操作は初期設定の済んでいる機種のみ)
持ち物：自分が普段使っているスマホを1台(貸し出しはありません)、取扱説明書(所持している場合)
- 【日時】 8/24～10/5の日曜14時～16時。全6回
※9/7(日)を除く
- 【会場】 北白石地区センター 2階実習室(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)
- 【対象】 15歳以上の方(中学、高校生除く)
- 【定員】 12人
- 【費用】 受講料6,000円(教材費込)
- 【申込】 電話、直接。8/11(月・祝)～8/20(水)(受付時間:9時～21時)に北白石地区センター(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号、TEL011-874-8232)へ。先着。センター窓口を受講料・教材費を添えて申込
- 【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232、ホームページ<https://kitashiroishi-dc.org/>

タイトル プロ直伝！！コーヒー講座

- 【内容】 コーヒーの基本の淹れ方などをプロから学び、ご自宅でもプロの味を再現できるようにします
持ち物：エプロン、マイカップ、マイドリッパー(お持ちの方)、フキン2枚(台ふき用、食器用)、手拭きタオル、筆記用具
- 【日時】 8/28～9/18の木曜13時30分～15時。全4回
- 【会場】 白石区民センター 料理室(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1)
- 【対象】 15歳以上の方(中学、高校生除く)
- 【定員】 16人
- 【費用】 6,000円
- 【申込】 電話、直接。8/18(月)～8/21(木)(受付時間:10時～16時30分)に白石区民センター(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1、TEL011-861-3100)へ。抽選
- 【問合せ】 白石区民センターTEL011-861-3100、ホームページ<https://shiroishi.kumin-c.jp/>

タイトル ストレッチエクササイズ講座

- 【内容】 白石東地区センターのサークル「ストレッチクラブ」の皆さんと一緒に講座を体験します。ダンベル体操、リズム体操、腹筋運動など、体を動かす楽しさを体感しましょう
講師：渡会 富美子
持ち物：ヨガマット(無ければ厚手のバスタオルなど)、上靴、汗拭きタオル、飲み物
- 【日時】 9/5～9/26の金曜10時～11時30分。全4回
- 【会場】 白石東地区センター 1階ホール(札幌市白石区本通16丁目南4-27)
- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 10人
- 【費用】 受講料2,000円。受講料は申込期間内に窓口でお支払ください
- 【申込】 電話、直接。8/15(金)～8/29(金)(受付時間:9時～21

時)に白石東地区センター(札幌市白石区本通16丁目南4-27、TEL011-866-3000)へ。先着

【問合せ】 白石東地区センターTEL011-866-3000

タイトル パン&料理 体に良いもの～ナッツを使って

- 【内容】 ナッツを食材に使用して料理やパンを作る
持ち物：エプロン、三角巾、手を拭くタオル、飲み物、パンを入れるもの
- 【日時】 9/26(金)、9/27(土)9時～17時
- 【会場】 菊水元町地区センター 2階実習室(札幌市白石区菊水元町5条2丁目4番20号)
- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 各日9人
- 【費用】 2,000円
- 【申込】 電話、直接。9/8(月)～9/13(土)(受付時間:9時～17時)に菊水元町地区センター(札幌市白石区菊水元町5条2丁目4番20号、TEL011-872-7600)へ。先着
- 【問合せ】 菊水元町地区センターTEL011-872-7600、ホームページ<http://kikusui-tikusen.sakura.ne.jp/>

タイトル 楽しく歌って健康に！体験講座

- 【内容】 9月からスタートする「楽しく歌って健康に！講座」の無料体験講座です。9月講座の受講を決めている方はもちろん、先に体験してから申込を考える方も先ずは気軽に参加してみませんか
持ち物：飲み物、筆記用具
- 【日時】 8/20(水)10時～11時30分
- 【会場】 北白石地区センター 1階娛樂室(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)
- 【対象】 15歳以上の方(中学、高校生除く)
- 【定員】 18人
- 【費用】 無料
- 【申込】 電話、直接。8/11(月・祝)～8/18(月)(受付時間:9時～21時)に北白石地区センター(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号、TEL011-874-8232)へ。先着
- 【問合せ】 菊水元町地区センターTEL011-872-7600、ホームページ<http://kikusui-tikusen.sakura.ne.jp/>

タイトル 楽しく歌って健康に！

- 【内容】 日本の童謡、唱歌、美しいメロディーの歌謡曲、親しみやすい外国語の歌などを気持ち良く歌って頂く講座です。日本語の詩の美しさ、日本語の響きの美しさ、外国語の発音などを指導しながら、歌の楽しみを知って頂きたいと思います。軽いストレッチから始め、お腹から声を出す事は健康にも良い事を知って頂きたいです
歌唱指導・ピアノ伴奏：奥田 圭子 先生
持ち物：飲み物、筆記用具
- 【日時】 9/3(水)・9/17(水)・10/1(水)・10/15(水)・11/5(水)・11/19(水)10時～11時30分。全6回
- 【会場】 北白石地区センター 1階娛樂室(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)
- 【対象】 15歳以上の方(中学、高校生除く)
- 【定員】 14人
- 【費用】 3,000円
- 【申込】 電話、直接。8/11(月・祝)～8/27(水)(受付時間:9時～21時)に北白石地区センター(札幌市白石区北郷3条7

丁目9番20号、TEL011-874-8232)へ。先着

【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232、ホームページ
<https://kitashiroishi-dc.org/>

【問合せ】 白石区民センターTEL011-861-3100、ホームページ
<https://shiroishi.kumin-c.jp/>

<白石区／子ども・子育て>

タイトル **地域のお茶の間～ママとキッズのふれあいサロン～**

【内容】 子育て中の皆さんが楽しく過ごせる「地域のお茶の間」というサロン
【日時】 8/19(火)10時～12時
【会場】 北白石地区センター 1階ホール(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)
【対象】 就学前の子どもとご家族
【費用】 100円(大人)
【申込】 当日直接会場へ
【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232、ホームページ
<https://kitashiroishi-dc.org/>

タイトル **8月のおはなしかい**

【内容】 読み聞かせグループ「ひだまり」によるお子さん向けのおはなしかいです。8月は「すずしくなるかな？ちょっとだけこわいおはなし会」をテーマに絵本や紙芝居、大きな絵本などを楽しく読み聞かせします
【日時】 8/23(土)11時～11時30分
【会場】 北白石地区センター 1階図書室前スペース(札幌市白石区北郷3条7丁目9番20号)
【対象】 幼児～小学校低学年くらいまでのお子さんとその保護者
【費用】 無料
【申込】 当日直接会場へ
【問合せ】 北白石地区センターTEL011-874-8232、ホームページ
<https://kitashiroishi-dc.org/>

<白石区／健康>

タイトル **オトナ女子の健康バレエエクササイズ**

【内容】 どなたでもできる形にしたバレエを取り入れ、呼吸法、ストレッチ、ソフト筋肉トレーニングを合わせたオリジナルのエクササイズです。「体に負担をかけないバランスの良い姿勢づくり」「元気にきれいに歩ける体づくり」をテーマに、“バレエ気分”を味わいながら、筋力アップ・スタイルアップ・バランス力の向上も目指します。年齢、運動経験は問いません。バレエ経験が無い方こそ大歓迎！ぜひお気軽にご参加ください
持ち物：動きやすい服装、直に床を歩いてもかまわない靴下(バレエシューズを持っている方は持参可能)、水分補給用飲料水
【日時】 8/28～10/2の木曜10時～11時30分。全6回
【会場】 白石区民センター 区民ホール(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1)
【対象】 15歳以上の女性(中学、高校生除く)
【定員】 15人
【費用】 3,500円
【申込】 電話、直接。8/18(月)～8/21(木)(受付時間:10時～16時30分)に白石区民センター(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1、TEL011-861-3100)へ。抽選

タイトル **耳つぼ&デトックスヨガ講座**

【内容】 耳は「全身の縮図」と言われており、100個以上のツボがあります。耳つぼを刺激して体の不調を解消し、ヨガでデトックス効果を高めます
持ち物：大判のバスタオルかヨガマット、動きやすい服装、汗拭きタオル
【日時】 8/26～9/16の火曜13時30分～15時。全4回
【会場】 白石区民センター 和室AB(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1)
【対象】 15歳以上の方(中学、高校生除く)
【定員】 15人
【費用】 2,600円
【申込】 電話、直接。8/18(月)～8/21(木)(受付時間:10時～16時30分)に白石区民センター(札幌市白石区南郷通1丁目南8-1、TEL011-861-3100)へ。抽選
【問合せ】 白石区民センターTEL011-861-3100、ホームページ
<https://shiroishi.kumin-c.jp/>