

<白石区／趣味・教養>

タイトル スペルト小麦と天然酵母パン教室

【内容】スペルト小麦と天然酵母パンの説明、パン作り

講師：自然療法アドバイザー 前原 恵子

持ち物：エプロン、手拭きタオル、飲み物(水分補給用)

【日時】2/19(木)、2/28(土)10時～14時

【会場】白石東地区センター 2階実習室(札幌市白石区本通16丁目南4-27)

【対象】15歳以上の方

【定員】各8人

【費用】1,500円(受講料800円+材料費700円)。申込期間内に、窓口でお支払いください

【申込】電話、直接。1/22(木)～2/12(木)(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】白石東地区センターTEL011-866-3000

【内容】専門家の話を聞き、知識を高めます。第1部のテーマは「軽度認知症障がい(MCI)と認知症のお話」、第2部のテーマは「明るい老後のための豆知識 安心したおうち生活を過ごすために」です

持ち物:筆記用具

【日時】1/30(金)13時30分～15時30分(第1部13時30分～、第2部14時30分～)

【会場】白石区民センター 集会室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・高校生を除く)

【定員】30人

【費用】無料

【申込】当日会場へ直接。先着

【問合】白石区民センターTEL011-861-3100、ホームページ[ps://shiroishi.kumin-c.jp/](http://shiroishi.kumin-c.jp/)

<白石区／子ども・子育て>

タイトル 1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。今月は「あたらしいとし、おめでとう！」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ています

【日時】1/24(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】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 ピラティス やってみよう♪

【内容】ゆったりと呼吸しながら身体の柔軟性を高め、バランスを整えましょう

講師：マットピラティス指導員 吉田 さゆり

持ち物：ヨガマット(無ければ厚手のバスタオルなど)、飲み物

【日時】1/31(土)・2/7(土)18時～19時。全2回

【会場】白石東地区センター 2階集会室A・B(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】1,500円。申込期間内に、窓口でお支払いください

【申込】電話、直接。1/13(火)～1/27(火)(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】白石東地区センターTEL011-866-3000、ホームページ<https://shiro-east.org/>

<白石区／暮らし>

タイトル 優しい終活マネー講座

【内容】身近な法律専門家である行政書士のお悩み解決・相談講座です

講師：行政書士 板垣 俊夫

持ち物：筆記用具

【日時】2/13(金)・2/20(金)18時～20時。全2回

【会場】白石東地区センター 2階集会室A・B(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】1,500円(受講料1,000円+資料代500円)。申込期間内に、窓口でお支払いください

【申込】電話、直接。1/16(金)～2/3(火)(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】白石東地区センターTEL011-866-3000

<白石区／健康>

タイトル 医療講演会



さっぽろ市
R7-1-22
01-A05-25-154