

<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
- 【問合せ】 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
- 【問合せ】 白石区民センターTEL011-861-3100、ホームページ<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しています
- 【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 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
- 【問合せ】 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
- 【問合せ】 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