

<手稲区／趣味・教養>

タイトル 初心者のための健康ボウリング講座

- 【内容】 講義と実技により、ルール・マナーを基礎から学びます。運動不足の解消や老化予防など、健康な生活と趣味づくりに役立てます
持ち物：動きやすい服装
※ボール・シューズは無料レンタル
- 【日時】 9/30～11/11の火曜15時30分～17時30分。全6回
※10/28(火)を除く
- 【会場】 イオン札幌手稲駅前店3階(札幌市手稲区前田1条11丁目イオン札幌手稲駅前店3階)
- 【対象】 15歳以上の初心者の方(中・高校生は除く)
- 【定員】 20人
- 【費用】 4,000円
- 【申込】 電話、直接。9/9(火)～9/23(火・祝)(受付時間:10時～16時30分)に手稲区民センター(札幌市手稲区前田1条11丁目、TEL011-681-5121)へ。先着
- 【問合せ】 手稲区民センターTEL011-681-5121、ホームページhttp://teine.kumin-c.jp/

タイトル 素材を生かしたお菓子講座 焼月餅&生月餅

- 【内容】 中国伝統菓子を作ってみませんか。中秋節は日本のお月見のルーツでもあります。焼月餅はゴマク.rm.あん、生月餅はカスタードで作ります
持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、ハンドタオル、筆記用具、持ち帰り用袋
- 【日時】 9/9(火)10時～13時
- 【会場】 手稲コミュニティセンター 1階料理実習室(札幌市手稲区手稲本町3条1丁目3-41)
- 【定員】 12人
- 【費用】 1,800円
- 【申込】 電話、直接。8/18(月)～8/29(金)(受付時間:10時～21時)に札幌市手稲コミュニティセンター(札幌市手稲区手稲本町3条1丁目3-41、TEL011-681-2133)へ。先着
- 【問合せ】 手稲コミュニティセンターTEL011-681-2133、ホームページhttp://teine-comicen.net/

タイトル 手稲稲積公園からのお知らせ

- 【内容】 園内のアナベルを刈り取りフレッシュな状態をつくるリースです。ドライの状態より扱いやすく、乾燥までの色の变化も楽しめます
- 【日時】 8/29(金)14時～16時、8/30(土)10時～12時、14時～16時
- 【会場】 手稲稲積公園 管理事務所(札幌市手稲区前田1条5丁目1)
- 【定員】 各回6人
- 【費用】 2,000円(保険料として)
- 【申込】 電話、直接。8/12(火)～8/28(木)(受付時間:9時～17時)に手稲稲積公園管理事務所(札幌市手稲区前田1条5丁目1、TEL011-685-1010)へ。先着
- 【問合せ】 手稲稲積公園管理事務所TEL011-685-1010、ホームページhttp://www.sapporo-park.or.jp/inazumi/

<手稲区／レジャー・スポーツ>

タイトル フレッシュアナベルのリースづくり

- 【内容】 園内のアナベルを刈り取りフレッシュな状態をつくるリースです。ドライの状態より扱いやすく、乾燥までの色の变化も楽しめます
- 【日時】 8/29(金)14時～16時、8/30(土)10時～12時、14時～16時
- 【会場】 手稲稲積公園(札幌市手稲区前田1条5丁目1)
- 【対象】 小学生以上
- 【定員】 各回6人
- 【費用】 2,000円(保険料として)
- 【申込】 電話、直接。8/12(火)～8/28(木)(受付時間:9時～17時)に手稲稲積公園管理事務所(札幌市手稲区前田1条5丁目1、TEL011-685-1010)へ。先着
- 【問合せ】 手稲稲積公園管理事務所TEL011-685-1010、ホームページhttp://www.sapporo-park.or.jp/inazumi/

タイトル トンカチ広場(前田森林公園)

- 【内容】 木の実や枝、木材を使って、自由に工作できるコーナーです。カナヅチや電動ドリルなどの道具の使い方は、ボランティアの凸凹クラブのメンバーが教えてくれるので安心です。工作に使える素材はどんぐりなどの木の実をはじめ、シラカバやナナカマドなどさまざま。建築端材も用意しています。電気工具も用意しており、ボランティアスタッフが使い方を教えてくれます。お子さまの夏休みの自由研究などにいかがでしょうか
公園だよりホームページ <https://www.sapporo-park.or.jp/eventlist/>
- 【日時】 8/17(日)9時30分～16時。受付は15時まで
- 【会場】 前田森林公園 管理事務所前(札幌市手稲区手稲前田591-4)
- 【費用】 100円(保険料として)
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 前田森林公園管理事務所TEL011-681-3940、ホームページhttp://www.sapporo-park.or.jp/maedashinrin/

タイトル バレエコンシャス講座(床を使ったストレッチ)

- 【内容】 床に横になって行うクラシックバレエのエクササイズと、NSA(日本コンディショニング協会)の筋肉を整える技術を組み合わせ、正しく身体を動かします。運動不足な方や姿勢の悪さを感じている方など、誰にでもできる運動で身体を整えてみませんか?
持ち物：動きやすい服装、床に敷くヨガマットまたはバスタオル、大きめのタオル(スポーツタオル・バスタオルも可)、フェイスタオル各1枚、飲み物
- 【日時】 9/1～9/29の月曜10時～11時30分。全4回※9/15(月・祝)を除く
- 【会場】 新発寒地区センター 体育室(札幌市手稲区新発寒5条4丁目2-2)
- 【対象】 15歳以上の方
- 【定員】 16人
- 【費用】 2,000円
- 【申込】 電話、直接。8/18(月)～8/29(金)(受付時間:9時～21時)に新発寒地区センター(札幌市手稲区新発寒5条4丁目2-2、TEL011-684-5571)へ。先着
- 【問合せ】 新発寒地区センターTEL011-684-5571、ホームページhttp://www.shinhassamu-center.com

<手稲区／レジャー・スポーツ>

タイトル スマホ講座『スマホの基本とキャッシュレス体験』

【内容】 スマホ初心者の方のための講座です。シニアの方大歓迎。スマホをまだ持っていない方、電話とメール以外ほとんど使っていない方、学んでみませんか？

内容：ガラケーとスマホの違い、スマホの特徴、基本操作、マップ、カメラ、アプリ支払い体験、音声アシスト機能の使い方

持ち物：ご自分のスマートフォン(貸出用のスマホもあります)、筆記用具

【日時】 9/11(木)10時～12時

【会場】 新発寒地区センター 2階集会室(札幌市手稲区新発寒5条4丁目2-2)

【対象】 シニア向け

【定員】 16人

※8人に満たない場合は開催できません

【費用】 無料

【申込】 電話、直接。8/21(木)～8/27(水)(受付時間:9時～21時)に新発寒地区センター(札幌市手稲区新発寒5条4丁目2-2、TEL011-684-5571)へ。先着

【問合】 新発寒地区センターTEL011-684-5571、ホームページ
<http://www.shinhassamu-center.com>