

<豊平区／趣味・教養>

- タイトル **西岡図書館 りんごの樹朗読会(大人向けの朗読会)**
- 【内容】 ボランティア「朗読会はまなす」主催の大人向けの朗読会です。お気軽にお越しください。内容は以下のとおりです
- 「天ぷらそば」
内海隆一郎/作・朗読/冬澤悦子
 - 「よだかの星」
宮沢賢治/作・朗読/小谷馨一
- ※都合により内容が変更になることがあります。ご了承ください
- 【日時】 1/11(日)13時～14時
- 【会場】 札幌市西岡図書館 2階会議室(札幌市豊平区西岡3条6丁目6-1)
※エレベーター等の昇降設備はありません。2階へは階段を使っていただきます
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日直接会場へ
- 【問合せ】 朗読会はまなす事務局TEL090-9084-1303、ホームページ<https://www.city.sapporo.jp/toshokan/gyoji/nisioka/nisioka.html>

- タイトル **はじめての津軽三味線**
- 【内容】 三味線の持ち方など基本から丁寧に学べるので初めての方も安心して受講できます
持ち物：三味線(ない方は貸し出します)
- 【日時】 1/23(金)・1/30(金)・2/6(金)・2/13(金)・2/20(金)・2/27(金)9時30分～11時30分。全6回
- 【会場】 月寒公民館(札幌市豊平区月寒中央通7丁目8-19)
- 【対象】 札幌市内にお住まいか、お勤めの15歳以上の方(中学・高校生は除く)
- 【定員】 12人
- 【費用】 受講料4,000円
- 【申込】 1/14(水)～1/20(火)(受付時間:10時～17時)に月寒公民館TEL011-851-0482へ電話。先着
- 【問合せ】 月寒公民館TEL011-851-0482

- タイトル **新春 本の福袋**
- 【内容】 一袋に2～3冊が入った福袋を2週間貸し出しします。袋の中身は開けてからのお楽しみ。30袋限定。お一人様1日につき1袋まで。なくなり次第終了
- 【日時】 1/15(木)～1/21(水)9時～17時
- 【会場】 豊平区民センター図書室(札幌市豊平区平岸6条10丁目)
- 【対象】 大人向け
- 【定員】 30人
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日会場へ直接。先着
- 【問合せ】 豊平区民センター運営委員会TEL011-811-1030

- タイトル **パソコン講座(ワード初級 ホームタブの基本操作)**
- 【内容】 パソコンの基本操作と文字入力の基礎をご紹介します。文字入力に慣れたらインターネットで検索してみましょう！マウスを使ったことがない方や文字入力をしたことがない方も受講可能、学び直しも大歓迎！ 毎

回文字入力の練習&復習時間があります。準備データの用意もあるので入力に自信のない方も安心して受講できます

※インターネット環境と操作手順を同一にするためパソコンの持ち込みは不可とします

持ち物：筆記用具

- 【日時】 1/20(火)・1/22(木)・1/27(火)・1/29(木)・2/3(火)・2/5(木)18時30分～20時15分。全6回
- 【会場】 東月寒地区センター 2階集会室AB(札幌市豊平区月寒東3条18丁目5-1)
- 【対象】 札幌市内在住かお勤めの方
- 【定員】 10人
- 【費用】 5,500円(受講料4,000円、教材費1,500円)。受講料は受付窓口へ、教材費は初日に講師へお支払いください
- 【申込】 1/8(木)～1/16(金)(受付時間:9時～20時)に東月寒地区センター(札幌市豊平区月寒東3条18丁目5番1号)へ直接。先着
- 【問合せ】 東月寒地区センターTEL011-853-2011

- タイトル **パソコン講座(パソコン基礎 ワード&エクセル)**
- 【内容】 パソコンの基本操作とインターネットの利用も含めたワード・エクセルの基本操作などを学びます。ゆっくりでも文字入力が可能&マウス操作ができる方が対象です(ワードを使ったことがあればエクセルの操作が初めてでも受講可能)。準備データを利用するので入力に自信がない方も安心して受講できます
※インターネット環境と操作手順を同一にするためパソコンの持ち込みは不可とします
持ち物：筆記用具
- 【日時】 2/17(火)・2/24(火)・2/26(木)・3/3(火)・3/5(木)・3/10(火)18時30分～20時15分。全6回
- 【会場】 東月寒地区センター 2階集会室AB(札幌市豊平区月寒東3条18丁目5番1号)
- 【対象】 札幌市内在住かお勤めの方
- 【定員】 10人
- 【費用】 5,500円(受講料4,000円、教材費1,500円)。受講料は受付窓口へ、教材費は初日に講師へお支払いください
- 【申込】 2/5(木)～2/13(金)(受付時間:9時～20時)に東月寒地区センター(札幌市豊平区月寒東3条18丁目5番1号)へ直接。先着
- 【問合せ】 東月寒地区センターTEL011-853-2011

- タイトル **西岡図書館「本の福袋」の貸出**
- 【内容】 カウンターでくじをひき、ひいたくじの番号の「福袋」(大人用は2冊・子ども用は3冊の本が入っています)を貸出します。どんな本が入っているかは開けてからのお楽しみです。新しい年に新しい本との出会いがありますように！
※数に限りがありますので、ご希望の方はお早めに。なくなり次第終了です
※貸出冊数の上限は10冊で変わりません
- 【日時】 1/9(金)～1/12(月・祝)11時～16時
- 【会場】 札幌市西岡図書館 1階カウンター(札幌市豊平区西岡3条6丁目6-1)
- 【定員】 子ども40人、大人40人
- 【費用】 無料
- 【申込】 当日会場へ直接。先着
- 【問合せ】 札幌市西岡図書館TEL011-852-8111、ホームページ<http://www.city.sapporo.jp/toshokan/gyoji/nisioka/nisioka.html>

タイトル 第14回音楽の日

【内容】 出演者

『れもんぱーむ』と15人の仲間たち・オカリナの楽しい演奏です
サクソフォンアンサンブル『Topsy』・サクソフォン5人によるアンサンブル
上履き・スリッパ等をご持参ください

【日時】 2/8(日)13時30分～14時50分。13時10分開場

【会場】 西岡福祉地区センター(札幌市豊平区西岡4条9丁目1-7)

【対象】 どなたでも

【定員】 100人程度

【費用】 無料

【申込】 当日会場へ直接。先着

【問合】 西岡福祉地区センターTEL011-852-4687

<豊平区／子ども・子育て>

タイトル 西岡図書館 たのしいおはなしの会

【内容】 ボランティア『楽しいお話の会「ゆめいろ」』による絵本や紙芝居などの読み聞かせです。お気軽にお越しください

●絵本「おにはうち！」

●絵本「ゆきのこえ」

●絵本「おふとんかけたら」

●絵本「あったまろう」

●絵本「おかしなゆき ふしぎなおこり」

●絵本「きらきら」

※都合により内容が変更になることがあります。ご了承ください

【日時】 1/22(木)15時～15時30分

【会場】 札幌市西岡図書館 2階お話室(札幌市豊平区西岡3条6丁目6-1)

※エレベータ等の昇降設備はありません。2階へは階段を使っていただきます

【対象】 乳幼児から小学低学年向け

【費用】 無料

【申込】 当日直接会場へ

【問合】 札幌市西岡図書館TEL011-852-8111、ホームページ
ps://www.city.sapporo.jp/toshokan/kids/gyoji/nisioka/nisioka.html

タイトル ちびっこ広場(親子わくわくビクス)

【内容】 手あそびあり、童謡あり、楽しい音楽に合わせて親子で行うリズム体操です。親子のスキンシップやコミュニケーションを大切にしながらお母さんたちのエクササイズも一緒に行います

持ち物：動きやすい服装

【日時】 1/15(木)10時30分～11時30分

【会場】 東月寒地区センター 1階多目的ホール(札幌市豊平区月寒東3条18丁目5番1号)

【対象】 3歳までの乳幼児とその保護者

【定員】 15組

【費用】 無料

【申込】 電話、直接。1/8(木)～1/14(水)(受付時間:9時～20時)

に東月寒地区センター(札幌市豊平区月寒東3条18丁目5番1号、TEL011-853-2011)へ。先着

【問合】 東月寒地区センターTEL011-853-2011

<豊平区／健康>

タイトル ゆったり健康太極拳

【内容】 ゆったりとした全身運動で筋力アップが期待でき、自律神経を整えたり、バランス感覚の改善などの効果があります。身体への負担がとて少ないので始めやすく、みんなが楽しめる運動です。健康太極拳二十四式の前半部分を5回に分けて行います

持ち物：動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、足元は靴底の薄い運動靴や作業靴(バレエシューズなど)

【日時】 1/30(金)・2/6(金)・2/13(金)・2/20(金)・2/27(金)13時30分～15時。全5回

【会場】 月寒公民館(札幌市豊平区月寒中央通7丁目8-19)

【対象】 札幌市内にお住まいか、お勤めの15歳以上の方(中学・高校生は除く)

【定員】 20人

【費用】 3,000円

【申込】 1/14(水)～1/20(火)(受付時間:10時～17時)に月寒公民館TEL011-851-0482へ電話。先着

【問合】 月寒公民館TEL011-851-0482

タイトル 1日5分の顔ヨガで、小顔・美肌・全身すっきり！

【内容】 顔の筋肉をやさしく動かす顔ヨガ。椅子に座ったままできる簡単な運動も組み合わせ、顔だけではなく首・肩・全身・呼吸も連動して整えます。顔ヨガをきっかけに小顔と美肌だけではなく心と体の健康も手に入れましょう！

持ち物：筆記用具、水分補給の飲み物、動きやすい服装、手鏡、長いタオル

【日時】 1/21(水)・1/28(水)・2/4(水)・2/18(水)・2/25(水)14時～16時。全5回

【会場】 月寒公民館(札幌市豊平区月寒中央通7丁目8-19)

【対象】 札幌市内にお住まいか、お勤めの15歳以上の方(中学・高校生は除く)

【定員】 15人程度

【費用】 受講料3,000円

【申込】 1/14(水)～1/20(火)(受付時間:10時～17時)に月寒公民館TEL011-851-0482へ電話。先着

【問合】 月寒公民館TEL011-851-0482