

栄地区センター便り

えがお

ふれあい



第83号

令和4年
5月1日 発行

栄地区センター運営委員会

サマーコンサート開催について(告知)

「サマーコンサート2022」は7月31日(日)に

開催の予定で現在、準備を進めています。

詳細につきましては6月初め頃、

栄地区センターホームページに掲載します。

今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては

開催を中止する場合がありますのでご了承ください。



無料開放事業について

いつも栄地区センターをご利用いただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
無料開放事業(囲碁・将棋、バスケットボール、バドミントン、ミニバレー、卓球、バウンドテニス)を
全て中止とさせていただきます。

今後の再開につきましては、決まり次第ホームページ・館内掲示にてお知らせいたします。
皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



来館される皆様へ(新型コロナウイルス対策として)

マスク着用を
実施しています



消毒を
おこなっています



換気を
おこなっています



手指の消毒に
ご協力ください



対人距離の確保に
ご協力ください



Social Distance



講座受講生募集のご案内

【申込受付方法について】申込み日の9～17時まで電話で先着順で受け付けします(窓口申込み可)。

【費用】受講料と教材費は申込日の翌日～1週間以内一括納入してください。納入された費用は原則お返ししません。

【対象】15歳以上の方(中学生は除く)。※こどもの講座は東区の小学生が対象です。

【その他】応募者が少ない講座は中止になる場合があります。予めご了承ください。

全4回

6/6・13・
20・27
(月)

代謝アップ!お腹まわりスッキリ!

脱メタボ!大人のダイエット講座

【講師】フィットネスインストラクター
大宮 弥生

コロナ禍の運動不足を解消しませんか?溜まった疲れやモヤモヤをカラダを動かしてストレス発散しましょう!
有酸素運動&筋トレで代謝アップ!ウエストまわりを引き締めて脱メタボを目指します。夏に向けて燃える身体を手に入れましょう!

時間 19:00～20:00 定員 12名 受講料 3,000円 教材費 200円(資料・エクササイズバンド代)

申込受付日 5/16(月) 9～17時まで電話受付 ※先着順

男性・女性どちらも可



全2回

6/17(金)
24(金)

マスクたるみ撃退!

顔ヨガ講座

「顔ヨガ」とは顔の表情筋を鍛えること

【講師】高津文美子式顔ヨガ協会認定インストラクター 斉藤 美雪



マスクをするとお顔の表情筋の動きが半減する、とされています。顔全体の筋肉を意識して動かすことで血行が良くなり、たるみ、くすみ、シワの改善につながります。顔ヨガで、お顔の表情筋をしっかり動かして、お顔も気持ちも明るくストレッチしませんか?

時間 14:00～15:00 定員 12名 受講料 2,000円 教材費 200円(資料・フェイスシールド代)

申込受付日 5/16(月) 9～17時まで電話受付 ※先着順

全1回

6/24
(金)

誰でもお家で簡単に♪

フライパンでパン作り

【講師】ぼこたんぼぼ主宰 堀 秀子

道産小麦を使って、ふんわりもちりとしたパンをご家庭にあるフライパンを使って焼き上げる方法を学びます。
【メニュー】あんぱん・調理パン、試食時にオリジナルコーヒータン。

時間 10:00～13:00 定員 10名 受講料 1,000円 教材費 800円

申込受付日 5/24(火) 9～17時まで電話受付 ※先着順



全3回

6/24(金)
25(土)
26(日)

楽しく学んで不安解消!

スマホ&タブレット講座

【講師】北海道ITセンター校長 相原 真人
スマートフォン学部副長 木村 大地

現在、スマホ又はタブレットを使用中で使い方に不安をお持ちの方を対象とした講座です。スマホの用語や音声入力検索の方法とアプリのインストール方法、写真撮影方法、地図アプリやラインの使い方(入門編)をゆっくり学びます。

時間 13:00～15:00 定員 12名 受講料 2,500円 教材費 500円

申込受付日 5/24(火) 9～17時まで電話受付 ※先着順

現在、スマホ又は
タブレットを
お持ちの方限定です



これからの
行事



★子ども1日司書体験(7月頃)

★夏のこども映画会(7月末頃)

どちらも
参加費は無料です!
お気軽に
お越しください!



毎月開催
している
行事



★読み聞かせの会 ※6月からスタート予定
毎月第2火曜日11時~12時(対象/幼児とその保護者)

★お話の扉(朗読) ※5月からスタート予定
毎月第4土曜日11時~12時(対象/小中学生~大人まで)

★さんさん健康教室
毎月第2火曜日10時~10時50分、11時~11時50分
毎月第4水曜日13時~13時50分、14時~14時50分(対象/概ね65歳以上)

※開催につきましては栄地区センターにお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、
講座を中止させていただくことがありますので、ご了承ください。

全2回
6/27
7/11
(月)

日本が誇る伝統の「着物」をチュニックにリメイク

洋裁初心者さん向け **着物のリメイク講座**

(講師) sew&happy
寺山 麻紀

着物を美しいと思っていても実際に着ることが少なくなっている今日。そんな時代でも着物を楽しむひとつの方法が着物リメイクではないでしょうか。作る過程で、洋裁の基礎、ミシン、アイロンに使い方まで苦手意識を克服しましょう。※着物の生地をご持参ください。

時間 13:00~16:00 定員 6名(この講座に初めて参加する方) 受講料 1,700円 教材費 300円

申込受付日 5/30(月) 9~17時まで電話受付 ※先着順

着物をあたらしい日常着に生まれ変わる瞬間を楽しみましょう!



全3回
7/29(金)
30(土)
8/1(月)

将棋で脳をきたえよう!

夏休みこども将棋初心者入門

(講師) (社)日本将棋連盟
女流棋士 久津 知子

先を読み、論理的に考えながら進めていく将棋は、指しているうちに自然と頭を使います。じっくりと取り組むことで、同時に集中力や忍耐力も鍛えられます。将棋のルールを楽しく学んでお友達と対局しよう!最終日には認定証がもらえます。

時間 10:00~12:00 定員 12名 受講料 2,000円 教材費 無料

申込受付日 7/4(月) 9~17時まで電話受付 ※先着順

対象/東区の小学生の初心者



全1回
8/3
(水)

夏休みの自由研究はこれで決まり!

自分の手でラジオを作ろう

(講師) 生涯学習インストラクターの金
派遣講師

災害時にも役立つラジオを夏休みに作ってみませんか?ラジオ作りで工作の楽しさを味わい、作る工程の準備段階の大切さ、危険な工具を使う時の注意・集中力を育てます。※特殊な工具を使用しますので小学4年生~6年生が対象です。

時間 10:00~12:00 定員 12名 受講料 500円 教材費 1,000円

申込受付日 7/4(月) 9~17時まで電話受付 ※先着順

対象/東区の小学4年~6年生



作るラジオは
AMラジオです



楽しい!! サークルの紹介

入会をご希望の方は、電話(704-6005)又は事務室窓口にお申し出ください。

サークル名	種目	開催日	時間帯	連絡者名
オヒアレファ	フラダンス	月	午前	藤藤 美枝子
フラサークル・マカホロヴァア	フラダンス	木	午前	池田 碧玉
パンジー	フォークダンス	第1~3火	午前	石田 麗子
レインボー	社交ダンス	水	午後	亀村 一明
栄キッズ&ジュニアダンスサークル	子どもダンス	金	午後(16:00~)	山口 美香
栄ヨガ	ヨガ	月	午前	長田 伸子
ヨガサークル響	ヨガ	火	午前	大崎 幽子
ヨガサークル響	ヨガ	水	午後	大崎 幽子
ヨガサークルハーモニー	ヨガ	木	午後	江尻 昌子
練功タッピィ会	練功十八法	木	午前	横村 候子
姿勢改善ピラティスサークル	ピラティス	第1~3土	午前	小野木 陽子
栄あへあほサークル	あへあほ体操	第1~4水	午前	畠山 麗子
さわやか	健康体操	金	午前	吉田 敦子
ピラティス@美健	ピラティス&ストレッチ	水	午後	萩原 優子
栄バウンドテニスサークル	バウンドテニス	第1~3木	午前	大林 順子
ピンポンオニオン	卓球	火	午後	中村 利通
オカリナ・クロスロード	オカリナ	第1・3日	午前	能戸 洋子
エーデルワイス	女声コーラス	火	午後	吉村 則子
たんぼぼ	合唱	第4火	午前	林 増枝
マーガレット	フラワーアレンジメント	第3木	午前	西村 淑子
椿の会	ちぎり絵	第2・4火	午前	斉藤 トヨ子
ひまわり	絵手紙	第1・3月	午前	林 孝子
ミントの会	パッチワーク	第1・3火	午前	赤坂 典子
キルトサークル	パッチワーク	第2・4木	午後	岡嶋 紀久子
石畳編みサークルS.U.I	紙バンド石畳編み	第1金	午後	佐藤 緑
栄彩会	水彩	第1~3金	午前	吉田 美智子
ペン字の会	現代ペン	第1・3月	午後	菊地 まゆみ
アート書道なでしこ	アート書道	第4月	午前	大嶋 薫
ばすけん栄A	スマホ&タブレット	第4金	午後	佐瀬 一枝
ばすけん栄C	スマホ&タブレット	第2火	午後	村瀬 富美子
ばすけん栄B	スマホ&タブレット	第2金	午後	木村 大地
おにおん	手話	金	午前	興村 ちずる
栄町囲碁棋友会	囲碁	第1~4金	午後	吉野 弘
健康マージャンサークル栄	マージャン	第1~4火	午後	澤田 雪枝
おとな英語サークル	おとな英語	木	午後	後藤 亜依
こども英語サークル	こども英語	木	午後	後藤 亜依
栄こども将棋サークル	こども将棋	第2土	午後	千田 智代

札幌市 栄地区センター

〒007-0836 札幌市東区北36条東8丁目1-25 <http://sakae-center.com>

tel.011-704-6005 fax.011-704-6030

◎休館日 / 年末年始12月29日~1月3日 ◎開館時間 / 午前8時45分~午後9時

◎運営 / (指定管理者)札幌市栄地区センター運営委員会

◎駐車場 / 15台分(駐車場が狭いので、車のご昇降はできるだけご遠慮願います。車利用の方は、できるだけ「乗り合わせ」をお願いします。また、周辺の道路や民間駐車場等への駐車は、しないでください。)

《中央バス》公共交通機関

【東17】北光線(バスセンター~北49東3)

【東19】北光北口線(札幌駅北口~北49東3)

【東87】栄町線(北24条駅~北49東3)

→北37条東8丁目バス停から徒歩3分

【東76】丘珠北34条線(北34条駅~中沼小学校)

【東78】札幌新道線(北34条駅~東営業所)

→北34条東8丁目バス停から北へ徒歩5分

