



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

第28回栄地区センター文化祭

サークル作品 展示会

9月23日(金)10時~16時

9月24日(土)10時~15時

来場記念品あり(各日先着100名)

サークル会員の素晴らしい作品の数々を
是非ご覧ください。

これからの行事

- ★大人も楽しめるお話の世界(10月29日)
- ★冬のこども映画会(12月中旬頃)

毎月開催している行事

★読み聞かせの会

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)

毎月第4土曜日11時~12時
(対象/小学校高学年~大人まで)

★さんさん健康教室 ※事前登録制

毎月第2火曜日10時~11時30分
毎月第4水曜日13時~14時30分
(対象/概ね65歳以上)

※開催・詳細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。

参加費は
無料です!
お気軽にお越し
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。





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**に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)。

【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1回

10/20
(木)

良好な切れ味を保つために定期的に研ぎ直しを行いましょう!

包丁の研ぎ方入門講座

〔講師〕リサイクルプラザ宮の沢 派遣講師

切れ味が悪くなった包丁を研いで永く使える技を実践で学びます。
包丁は各自1本ご持参ください。

時間 13:00～14:00 定員 6名 受講料 無料 教材費 無料

申込受付日 9/16(金) 9～17時まで電話受付 ※先着順



全3回

10/28(金)
29(土)
30(日)

「お出かけ」をスマホでもっと便利に楽しく!

スマホ&タブレット講座(実用編)

〔講師〕北海道ITセンター 派遣講師

地図アプリを使った散策、キャッシュレス決済を使ったコンビニでのお買い物、ZOOMでテレビ電話、QRコード読み取り、フリーWiFiへの接続など、スマホのイマドキの新しい使い方に挑戦したいという方のための実用講座です。

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 9/27(火) 9～17時まで電話受付 ※先着順

※受講時、アプリのインストールにはアップルIDもしくは
グーグルアカウントが必要です。ご準備ください。

現在、スマホ又はタブレットをお持ちの方限定です



全4回

11/7・14
21・28
(月)

人気の講座を再び開講! トランポリンで日頃の運動不足を解消しませんか?

トランポリンエクササイズ

〔講師〕フィットネスインストラクター 新木 誠

短時間の運動で「筋力・持久力・心肺機能の強化」はもちろん「むくみ改善」や「姿勢改善」、「血液・リンパ液の循環向上」「ストレス発散」など様々な効果が期待できます。気軽に楽しく体力維持とシェイプアップができるトランポリンエクササイズにチャレンジしてみませんか?

時間 14:00～15:00 定員 10名 ※男性・女性どちらも可 受講料 2,600円 教材費 400円

申込受付日 10/13(木) 9～17時まで電話受付 ※先着順



全1回

11/9
(水)

「え?これお肉じゃないの～」と初めて食べた方もびっくりする、おからこんにゃくを使ったお調理4品

おからこんにゃく料理講座

〔講師〕おからこんにゃくマイスター 中山 さくら

おからこんにゃくとは、おからがたっくんはといったこんにゃくのことで、おから・ながいも・こんにゃく粉・水酸化カルシウムできています。食物繊維たっぷり!ヘルシーなおからこんにゃくをご家庭のメニューに加えるチャンスです!※作ったお料理は容器に入れてお持ち帰りしていただく予定です。

時間 10:00～13:00 定員 9名 受講料 1,000円 教材費 2,000円

申込受付日 10/13(木) 9～17時まで電話受付 ※先着順

menu

- おからこんにゃくの青椒肉絲
- ウォータースチームのきんぴらごぼう
- おからこんにゃくの白身魚風フライ
- 大根とわかめのナムル

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、講座

【今後の開講予定の講座】 冬休みこども将棋初心者入門、アイメイク講座、飾り巻

全1回

11/25
(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 堤 秀子

人気の講座を再び開講！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付き

時間 10:00～13:00 定員 9名 受講料 1,000円 教材費 800円

申込受付日 10/25(火) 9～17時まで電話受付 ※先着順



全1回

11/29
(火)

目指せ美腸さん！腸を変えて身体も心もスッキリ！

腸活講座

〔講師〕札幌美腸サロンhanana 蔵本 紗由香

腸がかわれば様々なお悩みも解消？腸活を通じてココロと体を健康に、腸を整えてストレスに強いイキイキとした自分になりませんか？
腸についてのお話や簡単にできる美腸ストレッチとセルフ腸もみのポイントを学びます。

時間 13:30～15:00 定員 8名 受講料 1,500円 教材費 無料

申込受付日 10/25(火) 9～17時まで電話受付 ※先着順



全1回

12/3
(土)

お家で作れる！

スープカレー講座

〔講師〕「らっきょ」店主 井手 剛

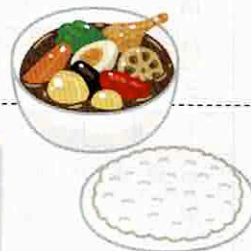
スパイスたっぷり！家庭で作れるスープカレーの作り方を学びます。
スパイスについてのミニ講座もあります。

時間 10:00～13:00 定員 9名 受講料 800円 教材費 1,000円

申込受付日 11/15(火) 9～17時まで電話受付 ※先着順

《メニュー》

- チキンスープカレー
- ラッシードリンク



全1回

12/8
(木)

自宅をおしゃれに見せる♪

クリスマススワッグ作り講座

〔講師〕サッポロフローラルクリエイションズ 中村 悦子

「スワッグ」とは壁飾りを意味し、リースとともにクリスマスの伝統的な飾りです。ドア飾りにはもちろん、お部屋の壁飾りとしても飾ることができます。スギやヒバ他を使ったスワッグ(約40センチ位)を作って一味違うクリスマス飾りでお祝いしましょう。

時間 10:00～11:30 定員 10名 受講料 800円 教材費 2,500円

申込受付日 11/15(火) 9～17時まで電話受付 ※先着順

※写真はイメージです



全1回

12/28
(水)

お正月を彩る★

フラワーアレンジメント

〔講師〕サッポロフローラルクリエイションズ 中村 悦子

自分で作ったフラワーアレンジメントでお正月を迎える準備をしませんか？縁起の良い松・梅・菊などのお正月ならではの花材を使用します。
お花が初めての方もお気軽にご参加ください。

時間 10:00～11:30 定員 12名 受講料 800円 教材費 2,500円

申込受付日 12/6(火) 9～17時まで電話受付 ※先着順



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。

寿司講座、パーソナルカラー講座、つまみ細工講座、和菓子作り講座、終活講座 他



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	齋藤 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 ー 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	小寺 マチ子
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	小野 義賢
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
楳 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 U	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	神原 操
ペ ン 字 の 会	現 代 ペ ン	第1・3月	午後	中谷 清子
ア ー ト 書 道 な で し こ	ア ー ト 書 道	第4月	午前	大嶋 薫
ぱ す け ん 栄 A	ス マ ホ & タ ブ レ ッ ト	第4金	午後	佐瀬 一枝
ぱ す け ん 栄 C	ス マ ホ & タ ブ レ ッ ト	第2火	午後	村瀬 富美子
ぱ 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 (女 性)	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	村口 祐子
こども英語サークル	こ ど も 英 語	木	午後	村口 祐子
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、車でのご来館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

