

# 栄地区センター便り

えがお

ふれあい



第86号

令和5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2023」は7月30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。



札幌市 栄地区センター ホームページ  
<http://sakae-center.com>



## 施設活用事業(無料)のお知らせ

再開しました!



区分	時間帯	月	火	水	木	金	土	日
ホール (体育室)	午前 9:30~11:30	ミニバレー (第2・第4)	卓球 (第1・第3)					
	午後 13:00~16:00	バウンドテニス (5月~11月) ゲートボール (12月~4月)				バドミントン (13:00~15:00)	子ども バスケット (2部制)	バドミントン
	夜間 18:00~20:30			卓球	ミニバレー (5月から)			大人 バスケット
和室	午後 13:00~16:00	囲碁・将棋					囲碁・将棋	

※5分前から入室できます

※みんなのふれあいの場所です。お互いに譲り合って楽しく利用してください。

有料での利用を優先します。無料開放の開催は4日前に決定します。ただし、センターの行事や貸室の有料申込みが入った場合は、中止になります。館内の掲示板でご確認いただくか、直接センター(011-704-6005)へお問い合わせください。

- 開放をご利用の際は、受付窓口にあります「ご利用者名簿」にご記入ください。(和室は会場内にあり)
- 準備、後片付けは、所定時間帯の中で利用者が行ってください。
- 体育室利用の方は、運動靴が必要です。用具(ラケット、シャトルなど)はご持参ください。
- 小中学生の夜間利用は、保護者同伴の場合に限ります。
- 子どもバスケットは、小学生(13:00~14:30)と中学生(14:30~16:00)に分かれます。
- 体育室内では、飲食はできません。飲物等はロビーでお願いします。



# 講座受講生募集のご案内

- 【申込受付方法】申込み日の**9～17時**まで電話で先着順で受け付けします。定員に満たない場合、引き続き受け付けます。  
 【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(中高生は除く)。  
 【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

6/3  
(土)

男性よ、いざ「厨房」へ!

## 男のスープカレー講座

【講師】  
「らっきょ」店主 井手 剛



男性限定

近年、家族のために料理をするお父さんが増えています。料理に興味がある! スープカレー作りに興味のある! というそのあなたへ! スパイスを使いお家ですぐに作れるスープカレーの作り方を学びましょう。

時間 10:00～13:00 定員 12名 受講料 800円 教材費 1,000円

申込受付日 5/12(金) 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



全2回

6/7・21  
(水)

美活・陽活♪

## はじめてさんの発酵食講座

【講師】  
発酵食美インストラクター  
田村 奈緒美



※写真はイメージです

美味しいだけじゃない! 美肌や美腸効果が期待できるといわれている日本食文化の発酵食。家庭の保存食として大活躍の自家製発酵調味料「麹」を手作りしてみませんか? 毎日の食生活に発酵食品を取り入れて元気な体づくりを!

時間 10:00～12:00 定員 10名 受講料 1,800円 教材費 1,200円

申込受付日 5/12(金) 9～17時まで電話受付 ※先着順

1回目 お持ち帰り用の仕込み2種(塩麹、醤油麹)、完成品1種(甘酒)の試食付き!

2回目 1回目で作った発酵調味料でアレンジ料理(6品)にチャレンジ!

全3回

6/9・16・  
23(金)

楽しく学んで不安解消!

【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

## シニア向け! スマホ&タブレット講座

現在、スマホ又はタブレットを使用中で便利機能を知りたい方を対象とした講座です。音声入力で検索する方法とアプリのインストール方法、写真撮影と編集の仕方、地図アプリやラインの使い方(入門編)を学びます。

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 5/16(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のでご準備ください。

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

6/9・16・  
23・30  
(金)

お尻を鍛えて若返ろう!

【講師】パーソナルトレーナー 横輪 祐基

## お家でも続けられる美尻トレーニング講座

お尻の筋肉を鍛える=筋肉量を増やす! 大きな筋肉を動かすことで基礎代謝が高まります。今流行の「美尻トレーニング」を、ただむやみに行うのではなく、その方に合った正しいウォーミングアップやゴムバンドを使って行うヒップアップトレーニング、クールダウンのストレッチまでを学びます。

今からでも遅くない! お尻にほどよく筋肉をつけて、すっきりした後ろ姿を目指しましょう♪

時間 14:00～15:00 定員 12名 受講料 3,000円 教材費 200円 申込受付日 5/16(火) 9～17時まで電話受付 ※先着順



全2回

6/14・7/5  
(水)

綺麗な指先をゲットしよう!

## 爪のお手入れ講座

〔講師〕salon愛叶〜マカナ〜 中澤 友絵



消毒や手洗いが増えることによって皮膚が乾燥状態に(-\_-;) 指先は目に留まりやすいパーツです。お家でできる手と爪のセルフケアの方法を学び綺麗な指先をゲットしましょう♪長持ちするマニキュアの基本の塗り方も学びます。(お手持ちのマニキュアの持参可)

時間 10:00~12:00 定員 10名 受講料 1,800円 教材費 1,500円

申込受付日 5/16(火) 9~17時まで電話受付 ※先着順

※ネイル業関係者の方はご遠慮ください。

全1回

7/12  
(水)

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 遣講師

人気の講座を再び開講!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 ①10:00~11:00、②13:00~14:00 定員 ①6名、②6名 受講料 無料 教材費 無料

申込受付日 6/20(火) 9~17時まで電話受付 ※先着順



全1回

7/28  
(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。作ったパン生地は各自でお持ち帰りしていただけます。

時間 10:00~13:00 定員 12名 受講料 1,000円 教材費 800円

申込受付日 6/30(金) 9~17時まで電話受付 ※先着順

、試食時間あり♪、

人参パンと甘いパン(館ホイップ入り♥)と  
サラダとオリジナルコーヒー付きです。

全3回

7/28(金)・  
29(土)・  
31(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 14:00~16:00 定員 12名 受講料 1,500円 教材費 無料

申込受付日 7/4(火) 9~17時まで電話受付 ※先着順



対象/  
小学生の初心者

全1回

8/2  
(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会  
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力・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 15名 受講料 500円 教材費 1,000円

申込受付日 7/4(火) 9~17時まで電話受付 ※先着順

対象/小学4年~6年生



作製するラジオは  
AMラジオです

受講料  
無料



元気なうちに考えたい!

# 「自分の葬送」どうします?

人が亡くなったあと直面する葬送。そしてお墓も多様化し、たくさんの選択肢があります。葬送の悩みが解決できれば、老後の不安は大きく減るでしょう! ファイナンシャルプランナーのわかりやすい解説を聞き、一緒に考えてみませんか?

講師 ファイナンシャルプランナー 水沢 裕一 定員 15名

申込受付日 6/20(火) 9~17時まで電話受付 ※先着順



## 楽しい!! サークルのご紹介

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	梶 恵子
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~)	飯田 円
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	小寺 マチ子
姿勢改善ピラティスサークル	ピラティス	第1~3土	午前	岡 忍
栄あへあほサークル	あへあほ体操	第1~4水	午前	島山 麗子
さわやか	健康体操	金	午前	田島 優子
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	三上 良子
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
たんぽぽ	合唱	第4火	午前	林 増枝

サークル名	種目	開催日	時間帯	連絡者名
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	馬場 利英子
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SUU	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	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
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	増田 裕子
★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

★印は現在活動休止中 令和5年4月7日現在

いずれも参加費は無料です!  
お気軽にお越しください!

これからの  
行事



★子ども1日司書体験 (6月中頃) ★夏のこども映画会 (7月中頃)

★読み聞かせの会 ※8月はお休みです

毎月第2火曜日 11時~12時(対象/乳幼児~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

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)

※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。



毎月開催  
している  
行事



## 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76】丘珠北34条線(北34条駅~中沼小学校)

【東19】北光北口線(札幌駅北口~北49東3)

【東78】札幌新道線(北34条駅~東営業所)

→「北37条東8丁目」バス停から徒歩3分

→「北34条東8丁目」バス停から北へ徒歩5分

