

栄地区センター便り

えがお

ふれあい



第87号

令和5年

9月1日発行

栄地区センター運営委員会

第29回 栄地区センター文化祭

サークル会員の素晴らしい作品の数々と舞台発表を是非ご覧ください。

9/23

土

サークル作品展示発表会

10時～16時

来場記念品

先着70名

お茶席

お茶菓子付き

10時～13時(無料利用券は9時45分から配布)

先着50名

9/24

日

サークル作品展示発表会

10時～15時

来場記念品

先着70名

10/14

土

サークル舞台発表会

13時～15時頃まで

来場記念品

先着100名

10/18
(水)

すぐに始められる! 生ごみ堆肥化セミナー

先着順

【講師】NPO法人 北のごみ総合研究所 派遣講師

ダンボールを使って、家庭で簡単に取り組める生ごみ堆肥化の方法を学びます。家庭から出される可燃ごみの三分の一が水分を含んだ生ごみです。地球に優しい♪お財布にも優しい暮らしを始めてみませんか? 受講された方には、生ごみ堆肥化セットをお持ち帰りしていただけます。

時間 13:00～14:30 定員 20名 受講料・教材費 無料 申込受付日 9月19日(火)



これからの
行事



- ★大人も楽しめるお話の世界 (10月28日)
- ★ほのぼのコンサート(11月末頃)
- ★冬のこども映画会(12月中頃)

毎月開催
している
行事



【今後の開講予定の講座】

- ★冬休みこども将棋初心者入門
- ★つまみ細工講座
- ★飾り巻き寿司講座
- ★和菓子作り講座
- ★パーソナルカラー講座
- ★終活に関する講座 他

★読み聞かせの会

第2火曜日11時～12時
(対象/乳幼児～幼児とその保護者)

★お話しので(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歳以上の方)

参加費は
無料です!
お気軽にお越し
ください!



※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。

講座受講生募集のご案内



- 【申込受付方法】 申込み日の9～17時まで電話で受け付けします(窓口申込み可)。
受付日の翌日の午前9時に受講者を決定します(定員を超えた場合は抽選します)。
結果は電話にて連絡します(午前10時以降)。なお、定員に満たない場合は以降先着順とします。
- 【費用】 受講決定後から1週間以内に窓口にて受講料・教材費の納入の手続きをしてください。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。

申し込み方法が変わりました

全4回

10/2・23
11/6・27
(月)

ママと赤ちゃんがハッピーになる♪

ベビトレヨガ講座

【講師】ベビトレヨガ講師 YUKI



健康で綺麗な
身体作りを
していきます♪

脳が育っていく時期にヨガや脳トレを取り入れていくことで子供の成長のサポートになり、またお母さんにとってもこの時期は子育てで体は歪みやすくケアが必ず必要になってきます。心と身体のバランスが崩れやすい産後のお母さんのケアや体質改善はもちろんのこと心と身体のケアもできるベビトレヨガです。

時間 10:30～12:00 定員 8組(対象/0歳～3歳のお子様と保護者)

受講料 3,000円 教材費 ヨガマットレンタル料(1回100円)※お持ちの方はご持参ください! 申込受付日 9月12日(火)

全3回

10/12・26
11/9
(木)

基礎から学ぶ!

男の家庭料理講座

【講師】食育日本食文化伝承協会
日本食文化アンバサダー 田村 奈緒美



なぜ日本食が美味しいのか? その秘密は「うま味」と「出汁」にあります。料理したい男性を応援!
料理初心者でもおいしく作れる和食家庭料理の基本とコツと一緒に学んでみませんか?

時間 10:00～12:00 定員 10名

受講料 2,000円 教材費 1,000円 申込受付日 9月19日(火)

一回目 基本の出汁の引き方と味噌汁作り

二回目 和食の定番肉じゃが作り

三回目 新米の季節! お鍋でごはん炊き

全3回

11/10・
17・24
(金)

基礎から学んで不安解消! 【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 10月3日(火)

※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

11/10・17
・24 12/1
(金)

脂肪燃焼! 代謝UP!!

【講師】フィットネスインストラクター 新木 誠

トランポリンエクササイズ講座



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

受講料 2,600円 教材費 400円 申込受付日 10月3日(火)

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?



全1回
11/13
(月)

心が伝わる♡ (講師) salon愛叶～マカナ～主宰 伝筆®認定講師 中澤 友絵

伝筆®(つてふで)で年賀状講座

筆ペンで気軽に書ける筆文字「伝筆(つてふで)」。おうち時間を楽しみたい方へ。会えないあの人にココロを届けたい方へ。2024年の年賀状はあったかーい筆文字で送ってみませんか?初心者でも大丈夫!見本を真似して描いてみましょう♪

時間 10:00～12:00 定員 10名
受講料 800円 教材費 500円 申込受付日 10月17日(火)

今、お使いの筆ペンの持参可



全1回
12/2
(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 12名
受講料 800円 教材費 1,000円 申込受付日 11月14日(火)

menu
チキンスープカレー
ラッシー



全1回
12/7
(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月14日(火)

人気の講座を再び開講!



全1回
12/14
(木)

打ち立て!茹でたてのお蕎麦の味を味わいましょう!

手打ちそば入門

 (講師) 横山製粉株式会社 派遣講師

いざ蕎麦打ちに興味は持ってみたものの、「一度も蕎麦を打ったことが無いから、いきなり本格的に始めるのも不安だな」と、中々最初の第一歩を踏み出せないそこのあなた～!初めての方でも安心!この機会にそば打ちの基本を学びませんか?

時間 10:00～12:30 定員 6名
受講料 1,000円 教材費 600円 申込受付日 11月24日(金)



全1回
12/28
(木)

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月5日(火)





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。

※36サークル、★印は現在活動休止中 令和5年8月7日現在

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
キ ュ ー ツ ダ ン ス ミ ン ト	子 ど も ダ ン ス	水	夜間	中田 千鶴
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	畠山 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
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
楮 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	新居 益子
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	吉田 美智子
ペ ン 字 の 会	現 代 ペ ン	第1・3月	午後	東明 君代
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	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

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

