

栄地区センター便り

えがお

ふれあい



第93号

令和7年
9月1日 発行

栄地区センター運営委員会

第31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。

9/27
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

9/28
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

10/18
土

サークル舞台発表会

12時～15時頃まで 来場記念品

先着
100名

10/29
(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「ダンボール箱」と「生ごみ堆肥化基材」のセットをお持ち帰りしていただけます。

時 間 10:00～11:30

定 員 20名

受講料・教材費 無料

申込受付日 10月1日(水)



毎月開催
している
行事

★読み聞かせの会

第2火曜日 11時～12時
(対象/乳幼児とその保護者)

★お話しの扉(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歳以上の方)



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

★ほのぼのコンサート

(11月16日)

【今後の開講予定の講座】

★ひな祭り飾り巻き寿司講座

★パーソナルカラー講座

★終活講座

★将棋のルールを学ぼう

※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

全4回

11/4・18
12/2・16
(火)

運動習慣をつけたいそのあなた!! (講師) パーソナルトレーナー 横輪 祐基 ちょっとがんばる! から始める貯筋講座

最近、体力が落ちてきたと感じませんか? そんなあなたは筋力が落ちてきているのかもしれない…。人生100年時代! いつまでも元気な身体でいるための土台作りをちょっとがんばる! から始めてみませんか? 椅子やペットボトルを使った筋トレ法や、～ながら筋トレ法を筋肉を育てるプロから学びましょう。

ワンサイズダウンも
夢じゃない!



時 間 14:00～15:00 定 員 10名 受講料 4,000円

申込受付日 10/14(火) 9～17時まで電話受付

全2回

11/6・20
(木)

道具は貴女の手だけ♪ ドライヘッドマッサージ講座

(講師)
ドライヘッドマッサージ・ラヴァーズ代表
鈴木 敬子

水もオイルも使わず手だけで頭皮をマッサージ出来るのがドライヘッドマッサージ。目の疲れ、肩首のコリ、睡眠の悩み、薄毛予防、認知症予防、ムクミ改善、リフトアップなど…様々なお悩みの変化が期待できます。その方法を楽しみながら学んでみませんか?

【1日目】自分自身のセルフケア方法 【2日目】疲れが溜まっている家族やお友達のケアを貴女が出来る方法

時 間 11/6→13:30～15:00、11/20→13:30～15:30 定 員 10名 受講料 2,000円

申込受付日 10/14(火) 9～17時まで電話受付

女性
限定



全1回

11/26
(水)

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。2026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 14:00～16:00 定 員 10名 受講料 1,000円 教材費 500円

申込受付日 10/28(火) 9～17時まで電話受付

今、お使いの
筆ペンの持参可



全1回

11/27
(木)

オーブンがなくても大丈夫! フライパンでパン作り講座

人気の講座をふたたび開講!

(講師) ぽこたんぽぼ主宰 堤 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コツを講師のデモンストレーションを見ながら学びます(試食あり)。参加した方はパン生地のみを作り、お持ち帰りしていただきます。

時 間 10:00～13:00 定 員 12名 受講料 1,000円 教材費 900円

申込受付日 10/28(火) 9～17時まで電話受付

menu

ハムとコーンの巻き巻きパン
甘納豆とゴマの巻き巻きパン
サイドメニュー(1品)とコーヒー付き



【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。

全1回

12/8

(月)

ものぐささんの保存袋で☆

ほったらかし味噌作り講座

〔講師〕発酵食美インストラクター
日本食文化アンバサダー
田村 奈緒美

美味しいだけじゃない美肌や美腸効果が期待できると言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手作りみそと一緒に作ってみませんか?
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 10:00～13:00 定 員 10名 受講料 1,000円 教材費 1,000円

申込受付日 11/11(火) 9～17時まで電話受付



出ま上がりは
1～1.2キロ
食べ頃は
半年～1年後です

全1回

12/13

(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!寒い日にぴったり!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 1,000円 教材費 1,200円

申込受付日 11/11(火) 9～17時まで電話受付



menu
チキンスープカレー
ラッシー



全1回

12/18

(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?
打ち立て!茹でたてのお蕎麦の味を味わいましょう!

時 間 10:00～12:30 定 員 6名 受講料 1,340円 教材費 660円

申込受付日 11/18(火) 9～17時まで電話受付

1人で
約5人前の
そばを作ります。



全1回

12/27

(土)

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
クリエーションズ
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 13:30～15:00 定 員 12名 受講料 1,000円 教材費 3,000円

申込受付日 12/1(月) 9～17時まで電話受付





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
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
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~)	佐々木 藍紗
キ ッ ズ 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	藤田 秀子
ヨ ガ サ ー ク ル 響	ヨ ガ	水	午後	藤田 秀子
ヨ ガ サ ー ク ル ハ ー モ ニ ー	ヨ ガ	木	午後	江尻 昌子
R i l a ヨ ガ	ヨ ガ	水	夜間	三島 千加子
練 功 タ ッ ピ ー 会	練 功 十 八 法	木	午前	只野 美津恵
姿勢改善ピラティスサークル	ピ ラ テ ィ ス	第1~4土	午前	遠藤 曜子
栄 あ へ あ ほ サ ー ク ル	あ へ あ ほ 体 操	第1~4水	午前	樫木 智子
さ わ や か	健 康 体 操	金	午前	福山 栄美子
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	高野 美和子
ピンポンオニオン	卓 球	火	午後	池森 信雄
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	松田 喜久子
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	神原 操
ミ ン ト の 会	パ ッ チ ワ ー ク	第1・3火	午前・午後	佐藤 秀子
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	小野 義賢
ペ ン 字 の 会	現 代 ペ ン	第1・3月	午後	佐藤 良子
ア ー ト 書 道 な で し こ	ア ー ト 書 道	第4月	午前	大嶋 薫
栄 伝 筆 ⑧ サ ー ク ル	伝 筆 (つ て ふ で)	第4火	午後	中澤 友絵
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 B	スマホ&タブレット	第3金	午後	相原 真人
ぱ す け ん 栄 C	スマホ&タブレット	第2火	午後	村瀬 富美子
お に お ん	手 話	金	午前	大内 博子
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
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 <https://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~中沼小学校通)

【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

