

栄地区センター便り

えがお

ふれあい



第89号

令和6年
5月1日 発行

栄地区センター運営委員会

告知

サマーコンサート開催について

「サマーコンサート2024」は7月7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。

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

※5分前から入室できます

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~10月) ゲートボール (11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 (18:30~20:30)		大人 バスケット
和室	午後 13:00~16:00	囲碁・将棋					囲碁・将棋	

※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) ●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。●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。●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。●小中学生の夜間利用は、保護者同伴の場合に限ります。●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。



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(8月はお休みです)
(対象/乳児~幼児とその保護者)

★お話しの手紙(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)

これからの行事

★ぬり絵大会(5月頃) ★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)

※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。

参加費は
無料です!
お気軽にお越し
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。※夏休みこども将棋初心者入門のみ先着順で受け付けます。

全4回

6/5・19
7/3・17
(水)

魔法の扉を開こう! 今日からあなたも魔法使い!

テーブルマジック講座

【講師】マジックバーミラクル
オーナーマジシャン もやしくん

人の驚く顔が見たい! 一芸としてのマジックを身に付けませんか? カードや身近なものを使った簡単? おもしろマジックを学びます。これをきっかけに、ご家族をはじめ、親しいお友達を不思議で楽しい世界に導きましょう。

時間 13:30～15:00 定員 10名 受講料 3,000円 教材費 1,000円

申込受付日 5/14(火) 9～17時まで電話受付



全4回

6/10・24
7/8・22
(月)

何歳からでもメリハリ体型に♡

使うと増える貯筋講座

【講師】パーソナルトレーナー 横輪 祐基

「筋肉は裏切らない!」。筋肉を貯める唯一の方法は「使うこと」なのです。前より疲れやすくなった…最近歩くのが遅くなった…お尻が垂れてきた…そんなお悩みはありませんか? 毎日5分程度でも続けることで無理なく「筋肉」を貯められる「貯筋運動」を学びます。

時間 14:00～15:00 定員 12名 受講料 3,000円 教材費 300円

申込受付日 5/14(火) 9～17時まで電話受付



全4回

6/13・27
7/11・25
(木)

鍵盤ハーモニカで健康力up&アンチエイジング

大人のケンハモ講座

【講師】SUZUKIケンハモ講師
ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 田中 貴子

「あなたの呼吸は浅いですか? 深いですか?」深い呼吸で副交感神経の働きを高め、幸せホルモン(セロトニン)の分泌も増えるとされる鍵盤ハーモニカで楽しみながら健康力をアップしちゃいましょう!

時間 10:30～11:30 定員 10名 受講料 2,500円 教材費 ケンハモをお持ちでない方、ケンハモ本体(スズキ)をお持ちの方 600円(ホース代)

申込受付日 5/23(木) 9～17時まで電話受付



全1回

6/28
(金)

切れ味復活! 初めてでもできる

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

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 ①午前の部 11:00～12:00 ②午後の部 13:00～14:00 定員 ①午前の部 6名 ②午後の部 6名

受講料 無料 教材費 無料 申込受付日 5/23(木) 9～17時まで電話受付



全2回

日本伝統の水引き細工を一緒に手作りしてみませんか？

7/8・22
(月)

水引アクセサリー講座

〔講師〕水引工房祥主宰
志摩 祥子

心と心、人と人を結ぶといわれる水引きでアクセサリー（ネックレス・指輪）とひまわりを作ります。
【持ち物】ラジオペンチ、はさみ、ボンド、目打ち、お手ふき、持ち帰り袋

時間 13:00～15:00 定員 10名 受講料 2,000円 教材費 1,000円

申込受付日 6/14(金) 9～17時まで電話受付



全1回

チーズの魅力を確認！

7/4
(木)

チーズセミナー講座

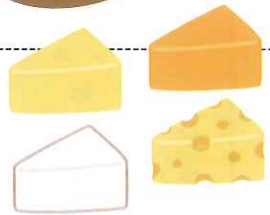
〔講師〕雪印メグミルク株式会社
食育担当 小池 由希子

チーズにはたくさんの種類があります。知れば知るほど興味深いチーズの世界。チーズは好きだけどあまりわからない、もっといろいろなチーズを知りたい、試したい方！試食をしながらチーズの魅力や健康効果を再確認しましょう。

時間 10:00～11:30 定員 12名 受講料 無料 教材費 500円

申込受付日 6/14(金) 9～17時まで電話受付

お土産付き



全1回

誰でもお家で簡単に♪

7/26
(金)

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 900円

申込受付日 7/9(火) 9～17時まで電話受付



＼ 試食時間あり♪ /

プレーンパン・シナモンシュガーパンと
サラダとオリジナルコーヒー付きです。

全1回

お子様と一緒に楽しくお料理！

7/29
(月)

ウィンナー飾り切り講座

〔講師〕
日本ハムカスタマー・コミュニケーション
派遣講師

「正しく食べること」「食べることを楽しむこと」「食べものを大切にすること」など、食と健康についてのお話を聞き、お弁当やパーティを彩るかわいいウィンナーの飾り切りを学びます。夏休みの思い出にお子さま(小学生)と一緒にご参加ください。

時間 10:00～11:30 定員 親子10組 受講料 無料 教材費 無料

申込受付日 7/12(金) 9～17時まで電話受付

対象/
小学生とその保護者



全3回

将棋で脳をきたえよう！

7/29(月)
30(火)
31(水)

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！日本将棋連盟の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 7/12(金) 9～17時まで電話受付 ※先着順

対象/小学生





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	前田 美和子
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~)	山森 茶友美
キ ュ 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	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
R i i 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	工藤 ひろ子
姿勢改善ピラティスサークル	ピ ラ テ イ 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	加賀谷 一枝
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 ム 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	森岡 美代子
ミ ン ト の 会	パ ッ チ ワ ー ク	第1・3火	午前	若林 文子
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	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
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
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

