

<西区/趣味・教養>

タイトル らくらく健康体操

【内容】椅子に座ってできる簡単な体操が中心です。体を伸ばすストレッチ、椅子ヨガ、筋力運動、脳トレ運動などで体をすっきりさせます。幅広い年代の方におすすめの講座です

【日時】4/23(水)・4/30(水)・5/7(水)・5/14(水)・5/21(水)10時～11時。全5回

【会場】はっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1)

【対象】15歳以上の方

【定員】20人

【費用】3,500円

【申込】電話、直接。4/11(金)(受付時間:9時～17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL011-662-8411)へ。先着

【問合せ】はっさむ地区センターTEL011-662-8411

タイトル リラックスヨガ

【内容】簡単で分かりやすいヨガのポーズとゆっくりとした深呼吸で心身共にリラックスさせていきます。初めての方も安心して参加いただける講座です

【日時】4/25(金)・5/2(金)・5/9(金)・5/16(金)・5/23(金)18時30分～19時30分。全5回

【会場】はっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1)

【対象】15歳以上の方

【定員】20人

【費用】3,500円

【申込】電話、直接。4/14(月)(受付時間:9時～17時)からはっさむ地区センター(札幌市西区発寒10条4丁目1-1、TEL011-662-8411)へ。先着

【問合せ】はっさむ地区センターTEL011-662-8411

タイトル 自己ベストを目指そう!かけっこ教室

【内容】春の運動会シーズン到来です。コーチから正しく・早く走るコツを学んで自己ベストを目指しましょう

【日時】5/17(土)10時～11時

【会場】はちけん地区センター(札幌市西区八軒6条西2丁目2-1)

【対象】年長から小学3年生

【定員】20人

【費用】1,000円

【申込】電話、直接。5/1(木)～5/17(土)(受付時間:8時45分～20時)にはちけん地区センター(札幌市西区八軒6条西2丁目2-1、TEL011-611-0966)へ。先着

【問合せ】はちけん地区センターTEL011-611-0966

タイトル HIDEMI先生とピラティスをしましょう!

【内容】交感神経を活性化させる腹式呼吸で流れるような動作を行います。初心者OKの動きでインナーマッスルを鍛えます。続けることで骨盤の歪み改善、姿勢改善、肩こり解消、ストレス軽減などの効果があります。足とお尻にスイッチを入れ上半身を気持ちよく支えます。前回好評だったHIDEMI先生の講座です

【日時】5/9(金)、5/16(金)10時30分～11時30分。2回とも参加でも、どちらか1回の参加でもOK

【会場】はちけん地区センター(札幌市西区八軒6条西2丁目2-1)

【定員】各日10人

【費用】各日800円

【申込】電話、直接。4/20(日)～5/9(金)(受付時間:8時45分～20時)にはちけん地区センター(札幌市西区八軒6条西2丁目2-1、TEL011-611-0966)へ。先着

【問合せ】はちけん地区センターTEL011-611-0966

タイトル 初歩からはじめる太極拳

【内容】ゆったりとした動きと呼吸で下半身の強化とバランス能力を養います。心身のリフレッシュや転倒防止にも効果的です。【持参品】動きやすい服装・上靴(運動靴)

【日時】5/8(木)・5/15(木)・5/22(木)・5/29(木)13時～14時。全4回

【会場】西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)

【対象】15歳以上の方(中高生を除く)

【定員】20人

【費用】2,800円

【申込】4/15(火)(受付時間:9時～17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着

【問合せ】西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル 3B体操講座～音楽に合わせて楽しく全身運動

【内容】ボール・ベル・ベルターの3つの用具で体に無理なくできる健康体操です。普段体を動かさない方におすすめです。受講期間、用具は無料でレンタルできます。【持参品】動きやすい服装・タオル・飲み物

【日時】5/13(火)・5/20(火)・5/27(火)10時～11時30分。全3回

【会場】西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)

【対象】15歳以上の方(中高生を除く)

【定員】15人

【費用】2,000円

【申込】4/15(火)(受付時間:9時～17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着

【問合せ】西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル 素敵な北欧刺しゅう 白糸刺しゅうのピンクッション

【内容】かがりレースのように繊細なハーダンガー刺しゅうの基本を習得し、小さなピンクッションを作ります。【持参品】手芸用のハサミ・刺しゅう枠(8～13CM位のもの)・クラフトルーペ(任意)

【日時】5/7(水)・5/14(水)・5/21(水)・5/28(水)・6/4(水)10時～12時。全5回

【会場】西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)

【対象】15歳以上の方(中高生を除く)

【定員】10人

【費用】3,800円

【申込】4/15(火)(受付時間:9時～17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着

【問合せ】西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル 女性のための健康麻雀

【内容】ゲームとして麻雀を楽しむ初心者向けの入門講座です。ルールから役づくり、対局マナーなどを楽しく学ん

でいきます。【持参品】筆記用具
【日時】 5/7(水)・5/14(水)・5/21(水)・5/28(水)9時30分～11時30分。全4回
【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
【対象】 15歳以上の女性(中高生を除く)
【定員】 12人
【費用】 3,000円
【申込】 4/15(火)(受付時間:9時～17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

【定員】 15人
【費用】 1,800円
【申込】 4/15(火)(受付時間:9時～17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

タイトル **背骨コンディショニング**
【内容】 背骨の歪みが原因で引き起こるカラダの痛みや不調を、体操や筋力トレーニングを通して解消していきましょう
持ち物: ヨガマットまたはバスタオル・80センチ以上のタオル・飲料水
※動きやすい服装でお越しください
【日時】 5/21(水)・5/28(水)・6/4(水)・6/11(水)・6/18(水)・6/25(水)13時30分～15時。全6回
【会場】 西区民センター 1階 第1・2集会室(札幌市西区琴似2条7丁目)
【対象】 中高生を除く15歳以上の方
【定員】 20人
【費用】 4,000円。受講料は講座の初回に会場にてお支払いください
【申込】 4/25(金)～5/15(木)(受付時間:10時～17時)に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着
【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

タイトル **心と身体をのびやかに はじめてのキッズバレエ**
【内容】 バレエの基本のリズム感・柔軟性などを音楽に合わせて元気いっぱい、楽しく踊って身につけましょう
【持参品】 動きやすい服装・くつ下・タオル・飲み物・髪の長い方は結ぶ
【日時】 5/12(月)・5/19(月)・5/26(月)・6/2(月)・6/9(月)・6/16(月)・6/23(月)・6/30(月)18時～19時。全8回
【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
【対象】 年長から小学4年生
【定員】 20人
【費用】 4,800円
【申込】 4/15(火)(受付時間:9時～17時)から西野地区センターTEL011-666-5550へ電話。先着
【問合せ】 西野地区センターTEL011-666-5550

<西区/暮らし>

タイトル **はちけん春のはあとフェスタ**
【内容】 ホールではフリーマーケット、福祉作業所によるスイーツ・雑貨の販売や花コパンによる花苗の販売も予定しています。入場は無料です。コーヒーを飲んで一休みしながら掘り出し物を見つけてみませんか。皆様のお越しをお待ちしています!
【日時】 4/29(火・祝)10時～12時30分
【会場】 はちけん地区センター(札幌市西区八軒6条西2丁目2-1)
【費用】 無料
【申込】 当日直接会場へ
【問合せ】 はちけん地区センターTEL011-611-0966

タイトル **みんなでうたいましょう♪**
【内容】 童謡・唱歌から流行の昭和ポップスまで、皆さんで楽しくうたいましょう!
持ち物: 筆記用具・飲料水
【日時】 5/14(水)・5/21(水)・5/28(水)・6/4(水)・6/11(水)10時～11時30分。全5回
【会場】 西区民センター 3階 視聴覚室(札幌市西区琴似2条7丁目)
【対象】 中高生を除く15歳以上の方
【定員】 20人
【費用】 3,200円。受講料は講座の初回に会場にてお支払いください
【申込】 4/16(水)～5/10(土)(受付時間:10時～17時)に西区民センターTEL011-641-4791へ電話。先着
【問合せ】 西区民センターTEL011-641-4791、ホームページ<https://nishi.kumin-c.jp/>

<西区/子ども・子育て>

タイトル **心と体を鍛えよう こども空手体験講座**
【内容】 武道を通してこどもの心身を鍛え、礼儀を学びます。基礎体力を高める体操と空手の基本から始めます。【持参品】 動きやすい服装・タオル・飲み物
【日時】 5/12(月)・5/19(月)・5/26(月)16時30分～17時30分。全3回
【会場】 西野地区センター(札幌市西区西野4条2丁目8-30)
【対象】 3歳から小学生