

すみかわ地区センターだより 第121号

札幌市すみかわ地区センター運営委員会 南区澄川4条4丁目4-40 (澄川図書館向い)
 平成29年4月25日発行 TEL 818-3035 FAX 818-3036
 アドレス http://www.sumikawa-chikucenter.jp (英数小文字)

= 5月募集の講座案内 =

講座名・日時	内容・日時	対象・定員・費用	申込他
健康づくりのお話 と健康体操講座 ～健康寿命を延ばそう～ 講師：宮本 正敏 氏	〈講座内容〉 健康づくりの大切さを、多くの事例から学び、健康体操も取り入れた講座です。 〈日時〉 水曜日 13:30～15:00 5月31日、6月21日、7月5日、 7月19日の4回	〈対象〉 概ね65歳以上の健康的な方 〈定員〉 先着18名 〈受講料〉 1,500円	〈申込期間〉 5月11日(木)から 5月24日(水) 〈受付時間〉 9:00～21:00
シニアのための パソコン講座 ～エクセルを楽しもう～ 講師：太島 由紀子 氏	〈講座内容〉 計算だけではない！エクセルの活用をゆっくり楽しく学びます。 〈日時〉 月曜日 10:00～12:00 6月5日、6月12日、6月19日、 6月26日、7月3日、7月10日の6回	〈対象〉 文字入力ができる50歳以上の方 〈定員〉 先着10名 〈受講料〉 4,900円	〈申込期間〉 5月11日(木)から 5月24日(水) 〈受付時間〉 9:00～21:00
女性のための 健康体操講座 ～姿勢改善 コアエクササイズ～ 講師：井上 あや 氏	〈講座内容〉 姿勢改善につながるコア(体幹)エクササイズや筋トレを取り入れた健康体操です。 〈日時〉 月曜日 10:00～11:30 6月26日、7月3日、7月10日、 7月24日、7月31日の5回	〈対象〉 15歳以上の女性 〈定員〉 先着18名 〈受講料〉 2,800円 (含保険料)	〈申込期間〉 5月22日(月)から 6月5日(月) 〈受付時間〉 9:00～21:00
パソコン 生活に役立つ ワード講座 ～基本編～	5月10日(水)から 合計7回 毎週水曜日の 10:00～12:00	〈受講料〉 5,700円	延長受付中 各講座、定員まで若干の空きがあります。また、間に合いますのでお問い合わせください。
若石(足もみ)健康法	5月13日(土)から 合計5回 毎週土曜日の 10:00～12:00	〈受講料〉 3,608円	
唱歌・叙情歌を 歌おう講座	5月16日(火)から 合計7回 隔週火曜日の 13:30～15:00	〈受講料〉 3,800円	
☆申込方法:電話(818-3035)または直接すみかわ地区センター窓口で申し込みください。(先着順) 受講料は申込期間中に窓口で直接納めていただきます。また、納入後の受講者の自己都合による払戻はできないことをご承知ください。			

5・6月の開放事業 及び変更のお知らせ

- 卓球…………… 開放日：毎週日曜・水曜日の夜間、第2・4日土曜日の午後、
5月3日(水)中止、5月7日(日)中止
- バドミントン… 開放日：毎週日曜日午後、第1・3土曜日の午後
5月6日(土)中止、5月7日(日)中止
- 囲碁…………… 開放日：毎週火曜・土曜日の午前・午後
- 将棋…………… 開放日：毎週日曜日の午前・午後、木曜日の午後・夜間、
5月4日(木)中止

無料開放日に関しましては、開放予定日が中止になる場合もありますので、ご確認のうえご利用ください。上記以外の中止や変更があった場合は、開放予定日の2週間前にはセンター掲示板やチラシ等でお知らせしていきます。

すみかわ地区センター 利用活動サークル紹介

分類	内 容	サークル名	回数	活動日	活動時間
運 動 系	健康体操	ナナカマド	月 4 回	金曜日	13:30～15:30
	健康体操	背骨コンディショニング	月 4 回	木曜日	10:00～11:45
	エアロビクスと ストレッチ	ソフトエアロビ&ストレッチ澄川	月4回位	火曜日	13:30～15:00
	気功・太極拳	気功太極拳の会	月 3 回	第 1,2,4 土曜日	14:00～17:00
	太極拳	澄川太極拳の会	月 4 回	月曜日	13:30～15:00
	空手道	澄川からてクラブ	毎週	火曜日	19:00～20:30
	フォークダンス	ツインクル	月 4 回	水曜日	10:00～11:45
	フォークダンス	はまなす	月 4 回	火曜日	10:00～11:45
	フラダンス	ブルメリア	月 4 回	金曜日	14:30～16:00
	フラダンス	アロハアイナ澄川フラサークル	月 3 回	第 1,2,3 金曜日	10:00～11:30
		澄川アロハキッズフラサークル	月 3 回	第 1,2,3 月曜日	18:00～19:00
	ヨガ・気功	ヨガ気功サークル	月 4 回	木曜日	14:00～16:00
	ヨガ・気功	ニコニコヨガ気功サークル	月 4 回	火曜日	10:00～11:50
	卓球	万年青会（おもとかい）	月 3 回	木曜日	13:00～17:00
	ジュニアダンス	澄川キッズ&ジュニアダンスサークル “Ne-eD”	月 4 回	土曜日 キッズ ジュニア	10:00～10:50 11:00～12:00
文 化 系	オカリナ	澄川オカリナサークル	月 2 回	第 1・3 月曜日	13:00～15:00
	コーラス	コールすみかわ	月 4 回	第 1・4 木曜日 第 2・3 木曜日	13:30～15:30 18:00～20:00
	大正琴	大正琴トライアングル	月 4 回	水曜日	10:00～12:00
	女性の囲碁	女性囲碁クラブ	月 4 回	金曜日	10:00～12:00
	植物画	澄川植物画サークル	月 2 回	第 1・3 水曜日	13:30～15:30
	書 道	麗水書道会	月 2 回	第 2・4 水曜日	10:00～12:00
	書 道	蒼潤書道会	月 3 回	第 1・2・3 月曜日	13:00～17:00
	ペン習字	文の会	月 3 回	第 1・2・3 金曜日	13:00～16:00
	英会話	旅行英会話教室	月 2 回	第 2・4 金曜日	10:00～12:00
	短歌	こすもす短歌会	月 1 回	第 2 水曜日	13:00～15:00
	俳句	おにゆり会	月 1 回	第 2 火曜日	13:00～15:00
	キルト手芸	キルトサークル36	月 2 回	第 2・4 月曜日	10:00～16:00
	ビーズ	ビーズサークル・コスモスの会	月 1 回	第 1 月曜日	9:30～11:50
	卓上手織	つむぎサークル	月 2 回	第 1・3 金曜日	10:00～12:00
	マジック	澄川マジック同好会	月 2 回	第 1・3 水曜日	13:30～15:30
	料 理	エプロン	月 1 回	第 2 木曜日	9:30～14:00
	料 理（男性）	澄川男厨会	月 1 回	第 1 木曜日	9:00～12:00
	料 理（女性）	ポーの会	月 1 回	第 1 月曜日	10:00～14:00
	手打ちそば	札南手打ちそばサークル	月 1 回	第 3 木曜日	9:00～14:00
	パソコン	パソコンサークルオーリーブ	月 3 回	第 1,2,4 月曜日	14:00～16:00
	パソコン	パソコンサークルマーガレット	月 2 回	第 1,3 土曜日	18:00～20:00
	即興劇	プレイ・バック・ユー	月 1 回	不定日曜日	10:00～16:30
	脳トレ	仔羊の会	月 3 回	第 1,2,4 火曜日	13:00～15:00

すみかわ地区センターコラム 2017

新年度は新しいことに挑戦する良い機会です。今回は当センターで活動している主なサークルを一覧にしてみました。募集状況はそれぞれ異なりますが、基本的に活動の様子を公開しているサークルが多いので、一度見学されてから入会を検討されるのがよいと思います。ご興味のある方は、当センターまでお問い合わせください。充実した日常生活・活動のお手伝いできれば幸いです。 館 長