

# すみかわ地区センターだより 第136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30年7月25日発行 TEL 818-3035 FAX 818-3036  
 アドレス http://www.sumikawa-chikuceneter.jp (英数小文字)

## = 8月募集の事業・講座のご案内 =

講座名・日時	内容	対象・料金等	申込・定員等
<b>シニアサロン事業Ⅱ</b> <b>全4回</b> 歌の講師：園部 真人氏 (懐かしの歌講師) 運動講師：田中 優子氏 (介護予防センター所長)	<事業内容> シニアサロン事業の第2弾は、「歌と運動」で健康増進を目指します。気軽に声を出したり運動したりしませんか。 <日時> 火曜日 13:30~15:00 9月4日、18日、25日、10月2日 @ 4日、25日は「歌声サロン」懐かしの歌謡曲や唱歌をカラオケに合わせて歌います。8日、10月2日は「脳トレ運動」を行います。最終日は南警察署からの「安全講話」も予定しています。*4回シリーズ	<対象> 成人の方であればどなたでも <参加費> 1,000円  	<申込期間> 8月13日(月)から 8月31日(金)まで <定員> 先着 <b>20</b> 名
<b>ヨガ健康体操講座Ⅱ</b> <b>全6回</b> ~身体の調子を整える~ 講師：井上あや氏	<講座内容> ヨガを取り入れた健康体操講座の第2弾です。身体の調子を整えて、健康増進を図りませんか。 <日時> 水曜日 13:30~15:00 9月19日、26日、10月3日 10月17日、24日、31日 	<対象> 15歳以上の方 <受講料> 3,250円 @教材でヨガベルト等使用。お持ちでない方は教材費別途1,000円で購入。	<申込期間> 8月16日(木)から 9月10日(月)まで <定員> 先着 <b>18</b> 名
<b>若石(足もみ)健康法Ⅱ</b> ~ 秋に向けて足もみで呼吸器を元気に ~ <b>全3回</b> 講師：川辺きよみ氏	<講座内容> 足もみ健康講座の第2弾、好評につき開催です。秋に向けて、足もみセルフケアを覚えてみませんか。 <日時> 土曜日:10:00~12:00 9月22日、9月29日、10月6日 @指定の足ふみ板を持参。お持ちでない方は教材費として別途108円で購入。	<対象> 15歳以上の方 <受講料> 2,100円 	<申込期間> 8月17日(金)から 9月10日(月)まで <定員> 先着 <b>20</b> 名
<b>パソコンエクセル講座</b> ~基本編~ (全6回) 	<講座内容> ~エクセル基本編~ エクセルの基本的な技能の習得を、脳トレを兼ねて学んでみませんか。 <実施日> *いずれも水曜日6回 8月22日、8月29日、9月5日 9月12日、9月19日、9月26日 *パソコンは、マイクロソフトオフィス(エクセル)2010、2013、2016搭載のものを持参	<対象> 文字入力ができる方 <募集定員> あと <b>2</b> 名 <受講料> 5,000円 <時間帯> 10:00~12:00	お急ぎご連絡ください。左記の事業に若干の空きがあります。 <申込期間> 実施1週間前まで受け付けます。

☆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。受付時間は、曜日に関わらず9:00~21:00までです。

□シニアサロン事業Ⅰ 終了! \*12名の参加者がありました。Ⅱでもお待ちしております。

7月 4日(水)【相続に関する学びの場】

7月11日(水)介護施設見学:「特別養護老人ホームみどりの丘」「ケアハウスグリーンライフ光陽」

@とても有意義な時間を過ごせました。参加者に大好評でした。第2弾は「歌と運動」です。

## 8月の施設活用事業（無料開放）予定と中止等のお知らせ

卓球	開放日：第1・3週水曜日夜間、第2・4土曜日の午後
バドミントン	開放日：第2・4週水曜日夜間、第1・3土曜日の午後
囲碁	開放日：毎週火曜・土曜日の午前・午後
将棋	開放日：毎週木曜日の午後、日曜日の午前・午後

日曜日午後は、ファミリー開放日です。

- 1・3週 卓球
- 2・4週 バドミントン

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。下記の中止以外に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。

8月2日（木）将棋中止 4日（土）囲碁午前中止 18日（土）囲碁午前中止

7月25日現在

## 今年の秋の芸術展は9月1日より開催！

### 皆さんの作品を募集します！ 館内展示しませんか？

<出展希望の方は、8月21日（火）までにご連絡ください>

制作作品は、8月20日～8月30日までにお持ちいただくことになります。

9月8日（土曜日）に開催される「第16回澄川秋まつり 澄川パフォーマンス通り」に合わせ、澄川地域の一般の皆様が制作された作品を募集し、館内で公開展示します。

展示期間は、9月1日（土）～9月8日（土）、午前9時～午後5時まで館内展示

<作品募集> 一人 1～2点

- 美術作品 サイズ20号(72.7cm×60.6cm)以内
- 書道作品 サイズ全紙(135cm×70cm)以内
- 写真作品 サイズ全紙版(45.9cm×56.2cm)以内
- 手工芸作品 卓上に置く作品は、8日のみ展示予定

☆いずれも額装・枠装・飾り紐付きで  
掲示できるもの

☆A4までの写真は台紙でも可

<昨年の出品例> 油絵、水彩画、色えん筆画、拓本、写真、パッチワーク、トールペイント  
生け花、手芸、パステルアート、陶芸 （昨年出展数16名1団体38作品）

☆ 展示作品の規格をはじめ、不明や不安なことがありましたらご相談ください。今年も館内が溢れるほどの多くの作品をお待ち申し上げます。

【行事案内】 \* 地域皆様方のご来場をお待ち申し上げます。予定に入れておいてください。

8月25日（土）澄川地区3小学校夏休み作品展会 8月上旬～「実の里」作品展

9月1日（土）歌の広場 コールすみかわ合唱団演奏会

9月8日（土）澄川秋祭り パフォーマンス通り2018 \*年に一度のお祭り、センター前で開催！

## 札幌市すみかわ地区センターコラム 2018

北国札幌にもようやく夏の暑さを感じる季節が到来しました。大きな災害をもたらした豪雨も去り、今の日本列島は猛暑続きの異常高温に包まれています。全国各地で熱中症をはじめとする事故が多発しています。北海道とはいえ油断せず、炎天下では外出を控えたり、十分な水分補給や睡眠環境を整えたりして元気に夏を乗り切ってほしいと思います。

今日から市内の小学校では夏休みに入りました。各町内会では、夏祭りをはじめ子どもたち参加の行事が予定されているようです。地域に子どもの姿が溢れる季節、事件・事故のなく誰もが安心して暮らせる澄川地区を今夏も期待します。地域で支え合う「あったかい街」をよろしく願いますね。 < 館長 >