


すみかわ地区センターだより 第146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)
 令和元年 5月24日発行 TEL 818-3035 FAX 818-3036
 アドレス http://www.sumikawa-chikucenter.jp (英数小文字)

= 6月募集の講座案内 =

講座名・日時	内容	対象・定員等	申込・受付
パソコン講座 ～ワード基本～ 全5回 講師：竹村 真奈美 氏	<内容> パソコン初心者講座に引き続き、一步進めて「ワードの基本」を学びます。 7月10日・17日・24日・31日 8月 7日 *水曜日午前 10:00～12:00 @マイクロソフトオフィスワード 2016 又は 2013、2010 搭載のノートパソコン持参。	<対象> 文字入力ができる15歳以上の方 <定員> 先着 10 名 <受講料> 4,200円 (含教材費)	<申込期間> 6月12日(水) から 6月28日(金) まで 
女性のための健康体操 II ～姿勢改善 コアエクササイズ～ 全7回 講師：井上 あや 氏	<内容> 姿勢改善コア(体幹)エクササイズを通して健康増進を図る体操講座、今季第2弾です。 <日時> 月曜日午前 10:00～11:30 7月22日・29日、 8月 5日・19日・26日、 9月 2日・9日	<対象> 15歳以上の女性 <定員> 先着 20 名 <受講料> 4,000円 (含保険料)	<申込期間> 6月11日(火) から 7月10日(水) 
初心者 デジカメ講座 全5回 講師：江上 宏 氏	～コツを覚えて素敵な写真を撮ろう～ 月曜日午後5回 13:30～15:30 6月10日・17日・24日、7月1日・8日 @デジタルカメラ(1眼・コンパクト)、説明書(ある方)を持参	<対象> 15歳以上の方 <定員>あと 5 名 <受講料> 3,300円	左記の2講座に若干の空きがあります。まだ間に合いますのでご連絡ください。 <申込期間> 準備の都合上、開講日の5日前までに問い合わせください。
若石(足もみ)健康法講座 全5回 講師：川辺 きよみ 氏	～足もみ健康法で夏バテ対策！～ 土曜日午前5回 10:00～12:00 6月22日・29日、7月6日・13日・20日 @指定の足もみ板を持参。お持ちでない方は、教材費として別途108円かかります。	<対象> 15歳以上の方 <定員>あと 8 名 <受講料> 3,500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。受付時間は、曜日に関わらず9:00～21:00までです。

6月の施設活用事業(無料開放) 予定と中止のお知らせ

卓球…………… 開放日：第1・3水曜日の夜、第2・4土曜日の午後
 バドミントン… 開放日：第2・4水曜日の夜、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：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。

22日(土)卓球中止、囲碁15時以降中止

<5月24日現在>

シニアサロン事業のお知らせ *澄川の皆さんと共に「知る」「見る」「学ぶ」

今年度も「シニアサロン事業」を企画しております。中高年の皆様方の「定年後の暮らしや健康への対策」に関して、楽しく学んだり考えたりする機会を創りたいという想いで内容を吟味中です。無料又はワンコイン程度の安価で、地域の多くの皆様方が参加しやすい事業にしたいと考えております。今回は今年度の概要(現時点での予定)をお知らせします。次号より募集していきますので、ご興味あるところから参加申込をお願いします。

- ① シニアサロン事業Ⅰ「介護について考える」 * 介護の現状と施設見学 7月下旬予定
- ② シニアサロン事業Ⅱ「健康を増進する」 * 歌声サロンと健康体操 9月中予定
- ③ シニアサロン事業Ⅲ「いきいき老後プラン・事故から身を守る方法」 11月上旬予定

令和元年度

札幌市すみかわ地区センター運営委員会

会 長	石川 誓志			<敬称略>
副 会 長	杉浦 勝利	丹野 信夫	牧野 昭子	
監 査	田中 新一	坂本 進		
運営委員	高祖 寛司	中山 静江	山名 常二	
	小川 薫	中山 雅寛	鎌田 牧子	
	寺岡 達朗	中村 信清	中村 猛雄	
	鎌田 英詩	加賀 誠也		
評 議 員	岡田 信彦	日向寺良子	田口 利昭	
	渡邊 高彦	田村 繁	野村 武昌	
	福田 弘務	佐藤八重子	鈴木 貞男	
	岩崎 信雄	北出 良一	藤岡 忠男	
	三田村好矩	(各町内会長)		
事 務 局	星 紀生	田上みどり	中島 千春	

ハーバリウム講座 4/20

センター初企画講座、7名の受講生でハーバリウム作りに挑戦しました。講師 荒木先生が用意した花材を各自思い思いにチョイスし瓶詰作業の要領を学びながら作製しました。

世界で一つのオリジナル作品が完成して皆さん大喜びでした。



ソフトエアロビ&ストレッチ講座 5/7~5/28

新規受講生とサークル会員が加わってのソフトエアロビクス&ストレッチ講座が4回に渡って行われました。片岡先生の熱い指導のもと、参加者は毎回爽快な汗をかいていました。

講座は5月中に終了しますが、当センターで活動している「サークル」がありますので、ご興味のある方は今回の受講の有無にかかわらずお問い合わせください。週に1回、爽快な汗と共に体力増進・健康維持を目指すのはいかがでしょうか。



札幌市すみかわ地区センターコラム 2019

新しく「令和」の時代に入り、今までに経験のない10連休を終え、北国札幌が爽やかに輝く初夏を迎えました。例年以上に「梅や桜の開花」が美しく観られ、これから訪れる夏への期待に心が躍ります。当センターの講座や事業も本格化してきました。「毎月発行のセンターだよりやセンターホームページ」等をご覧になられ、興味が湧いたものがありましたら、是非ご参加ください。これからも地域の皆様方のニーズに応える内容を企画しご案内していきたいと考えます。お友達やご夫婦でお誘い合わせの上、センターに足を運んでいただければ幸いです。皆様のお越しを心よりお待ち申し上げます。

<館長>