

栄地区センター便り

えがお

ふれあい



第90号

令和6年

9月1日発行

栄地区センター運営委員会

第30回 栄地区センター文化祭

サークル会員の素晴らしい作品の数々と舞台発表を是非ご覧ください。

9/28
土

サークル作品展示発表会 10時～16時 来場記念品

先着
70名

お茶席

お茶
菓子付き

10時～13時(無料利用券は9時45分から配布)

先着
50名

9/29
日

サークル作品展示発表会 10時～15時 来場記念品

先着
70名

10/26
土

サークル舞台発表会 12時～15時頃まで 来場記念品

先着
100名

10/10
(木)

すぐに始められる! 生ごみ堆肥化セミナー

先着順

【講師】NPO法人 北のごみ総合研究所 派遣講師

ダンボールを使って、家庭で簡単に取り組める生ごみ堆肥化の方法を学びます。家庭から出される可燃ごみの三分の一が水分を含んだ生ごみです。地球に優しい♪お財布にも優しい暮らしを始めてみませんか? 受講された方には「ダンボール箱」と「生ごみ堆肥化基材」のセットをお持ち帰りしていただきます。

時間 13:00～14:30 定員 20名 受講料・教材費 無料 申込受付日 9月17日(火)



これからの
行事



★大人も楽しめるお話の世界

(10月19日)

★ほのぼのコンサート(11月末頃)

★冬のこども映画会(12月中頃)

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

(対象/乳児～幼児とその保護者)

★お話しの扉(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)

参加費は
無料です!
お気軽にお越し
ください♪



【今後の開講予定の講座】

★冬休みこども将棋初心者入門

★つまみ細工で雛人形作り講座

★ひな祭り飾り巻き寿司講座

★バレンタイン和菓子作り講座

★パーソナルカラー講座

★マネーセミナー 他

※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。



講座受講生募集のご案内

全1回

10/29
(火)

練り切り菓子でハロウィンを楽しもう

和菓子でハロウィン講座

〔講師〕巻き寿司Design主宰
石黒 ゆき

ハロウィンのお菓子といえば、キャンディ、クッキー、チョコレートなどかんたんなものを中心。今年のパーティーが盛り上がるかわいい練り切り和菓子を作ってみませんか？4種類の練り切り菓子を作ります。

時間 10:30~12:30 定員 8名 受講料 1,000円 教材費 1,800円

申込受付日 10/8(火) 9~17時まで電話受付



全1回

10/31
(木)

毎日のお茶でカラダケア

美容と健康をサポート♡薬膳養生茶作り講座

〔講師〕薬膳・漢方マイスター 田村 奈緒美

女性のとあるタイミングでやってくる体調不良。そんな日々の不調や体の変化を薬膳パワーでメンテナンスしましょう！好きな材料をご自身でブレンドして5個のTeaBagを作ります。薬膳茶の試飲あり♡

時間 10:00~12:00 定員 12名 受講料 1,000円 教材費 800円

申込受付日 10/8(火) 9~17時まで電話受付

女性
限定



全3回

11/1・8
・15(金)

基礎から学んで不安解消！

〔講師〕北海道ITセンター校長 相原 真人

シニア向け！スマホ&タブレット講座

現在、スマホ又はタブレットを使用中で便利機能を知りたい方を対象とした講座です。音声入力で検索する方法とアプリのインストール方法、写真撮影と編集の仕方、地図アプリやラインの使い方(入門編)を学びます。

時間 13:00~15:00 定員 12名 受講料 2,500円 教材費 500円

申込受付日 10/15(火) 9~17時まで電話受付

※受講時、アプリのインストールにはアップルIDもしくは
グーグルアカウントが必要ですのでご準備ください。

現在、スマホ又はタブレットをお持ちの方限定です



全4回

11/1・8
・15・22
(金)

布を使ったピラティスで快適な身体づくりを！

ストレッチーズ講座

〔講師〕フィットネスインストラクター
新木 誠

たった1枚の布「ストレッチーズ」は伸縮性のある肌触りの良いループ状になっていてその1枚の布を使って様々なポーズをとっていきます。シェイプアップ効果！(ウェストシェイプ、ぽっこりお腹解消)、腰痛、肩こり改善！身体が伸びて、美しい姿勢に！等々様々な効果が得られます。

時間 14:00~15:00 定員 8名※男性・女性どちらも可 受講料 2,600円 教材費 400円

申込受付日 10/15(火) 9~17時まで電話受付

心身ともに
リフレッシュ！



全1回

11/7
(木)

雪の妖精♡

〔講師〕スノークラフト 鈴木 ます江

粘土でシマエナガを作ろう講座

ケース付き

つぶらな瞳、ふわふわで真っ白な羽毛に包まれたお団子のような小さな体。北海道に住む野鳥シマエナガは、そのかわいらしい姿から「雪の妖精」と呼ばれています。SNSでも大人気のシマエナガを粘土で作ってお家に飾りませんか？

時間 ①午前の部 10:00~12:00 ②午後の部 13:00~15:00 定員 ①午前の部 6名 ②午後の部 6名

受講料 1,000円 教材費 1,000円 申込受付日 10/15(火) 9~17時まで電話受付 ★作品見本を館内に展示中です。



- 【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(中学生は除く)
- 【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。

全1回

11/9
(土)

心が伝わる♡

〔講師〕salon愛叶～マカナ～主宰 伝筆®認定講師 中澤 友絵

伝筆®(つてふで)で年賀状講座

筆ペンで気軽に書ける筆文字「伝筆(つてふで)」。おうち時間を楽しみたい方へ。会えないあの人にココロを届けたい方へ。2025年の年賀状はあったかーい筆文字で送ってみませんか?初心者でも大丈夫!見本を真似して描いてみましょう♪

時間 10:00～12:00 定員 10名 受講料 800円 教材費 500円

申込受付日 10/15(火) 9～17時まで電話受付

今、お使いの筆ペンの持参可



全1回

11/29
(金)

大豆パワーで腸活!

1日で完成♪白みそ作り講座

〔講師〕発酵食美インストラクター
日本食文化アンバサダー
田村 奈緒美

大豆は美容と健康に良い効果がたくさんあります。熟成味噌よりも塩分控えめで甘く仕上がる白みそは季節を問わず役立つこと間違いなし!講座では水で戻した大豆から仕込みまでを行い、ご家庭にて炊飯器や低温調理器で発酵していただきます。

時間 10:00～13:00 定員 10名 受講料 1,000円 教材費 800円

申込受付日 11/6(水) 9～17時まで電話受付



全1回

12/12
(木)

打ち立て!茹でたてのお蕎麦の味を味わいましょう!

手打ちそば入門

〔講師〕横山製粉株式会社 派遣講師

いざ蕎麦打ちに興味は持ってみたものの、「一度も蕎麦を打ったことが無いから、いきなり本格的に始めるのも不安だな」と、中々最初の第一歩を踏み出せないそのあなたへ!初めての方でも安心!この機会にそば打ちの基本を学びませんか?打ち立て!茹でたてのお蕎麦の味を味わいましょう!

時間 ①午前の部 10:00～12:30 ②午後の部 13:30～16:00 定員 ①午前の部 6名 ②午後の部 6名

受講料 1,000円 教材費 660円 申込受付日 11/20(水) 9～17時まで電話受付



全1回

12/14
(土)

お家で作れる!

スープカレー講座

〔講師〕「らっきょ」店主 井手 剛

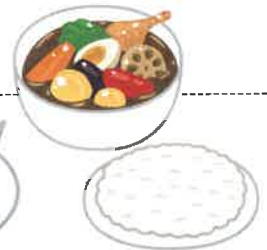
スパイスたっぷり!家庭で作れるスープカレーの作り方を学びます。スパイスについてのミニ講座もあります。

時間 10:00～13:00 定員 12名 受講料 1,000円 教材費 1,000円

申込受付日 11/20(水) 9～17時まで電話受付

menu

チキンスープカレー
ラッシー



全1回

12/28
(土)

お正月を彩る★

フラワーアレンジメント

〔講師〕サッポロフローラル
クリエイションズ
中村 悦子

自分で作ったフラワーアレンジメントでお正月を迎える準備をしませんか?縁起の良い松・梅・菊などのお正月ならではの花材を使用します。お花が初めての方もお気軽にご参加ください。

時間 10:00～11:30 定員 12名 受講料 1,000円 教材費 2,500円

申込受付日 12/4(水) 9～17時まで電話受付





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
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 ー ツ 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 l l 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 ィ 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	関根 恵美子
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	池森 信雄
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 メ 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	神原 操
ペ ン 字 の 会	現 代 ペ ン	第1・3月	午後	菊地 まゆみ
ア ー ト 書 道 な で し こ	ア ー ト 書 道	第4月	午前	大嶋 薫
栄 伝 筆 ⑧ サ ー ク ル	伝 筆 (つてふで)	第4火	午後	中澤 友絵
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	大内 博子
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 <https://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、車で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19】北光北口線(札幌駅北口~北49東3)
→「北37条東8丁目」バス停から徒歩3分
- 【東76】丘珠北34条線(北34条駅~中沼小学校通)
- 【東78】札幌新道線(北34条駅~東営業所)
→「北34条東8丁目」バス停から北へ徒歩5分

