第95号
令和8年
5月1日 発行
栄地区センター運営委員会

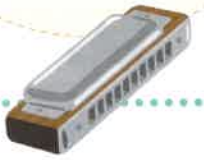
えがお ふれあい 栄地区センター便り

～ハーモニカオーケストラが織りなす軽やかな調べ～

サマーコンサート2026

♫演奏　札幌ハーモニカアンサンブル
♫指揮　小岸 由美子
♫曲目　双頭の鷲の下で 、つぐない、マイアミ・ビーチ・ルンバ　他

素敵な音色を是非
お愉しみください♪



開催日 6/7（日）　開　場 13時30分　開　演 14時
場　所 栄地区センター 体育室　入場料 無料（定員150名）

※整理券をお持ちでない場合は
入場をお断りさせていただきます。

整理券配布開始日 5月18日（月）から栄地区センター窓口で整理券を先着順で配布します。
整理券がなくなり次第、配布を終了いたします（お1人様2枚まで）。

栄地区センターの貸室を利用してみませんか？

当施設の貸室は、会議・講座・イベント・スポーツなど幅広い用途でご利用いただけます。
短時間のご利用に便利な1時間単位の時間貸しもあります。
ご予約方法につきましてはお電話または窓口にてお問合せください 。

お問い合わせ先 tel.011-704-6005

毎月開催している行事

★読み聞かせの会
毎月第2火曜日11時～12時（8月はお休みです）
（対象/乳幼児とその保護者）

★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）

これからの行事

★ぬりえ大会（6月案内掲示）
★子ども1日司書体験（8月）

※詳細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

【申込受付方法】 申込み日の9～17時まで電話で受付けします（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（中高生は除く）。

【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4回
6/5・12・19・26（金）

懐かしい曲で無理なく踊れる♪
懐メロ・盆ダンス講座

〔講師〕藤 道舞

昭和のヒット曲や懐メロ、盆踊りに合わせて楽しく体を動かしましょう。誰でもできる簡単ステップだから、ダンスが初めての方も大歓迎♪音楽に合わせて身体を揺らすだけで、気分が明るくなり自然と笑顔が広がります。無理なく楽しみながら運動不足を解消しましょう！

時　間 13:00～15:00　定　員 12名　受講料 3,000円

申込受付日 5/14（木）9～17時まで電話受付

［曲目］北海盆歌、炭坑節、
ダンシングヒーロー、どうにも止まらない　他

全1回
6/27（土）

オーブンがなくても大丈夫！
フライパンでパン作り講座

〔講師〕ぽこたんぽぽ主宰
堤 秀子

道産小麦を使って、ふんわりもっちりとしたパンをご家庭にあるフライパンを使って焼き上げるコツを学びます。
作ったパン生地（プレーン）はお持ち帰りしていただきます。

時　間 10:00～13:00　定　員 12名　受講料 1,000円　教材費 900円

申込受付日 6/2（火）9～17時まで電話受付

人気の講座をふたたび開講！

menu
カマンベールチーズと
くるみ入りのグラハムパン
サイドメニュー（1品）とコーヒー付き

全1回
6/29（月）

食べて学んでチーズの魅力を再発見！
チーズセミナー

〔講師〕雪印メグミルク株式会社　食育担当　小池 由希子

チーズにはたくさんの種類があります。知れば知るほど興味深いチーズの世界。
チーズは好きだけどあまりわからない、もっといろいろなチーズを知りたい、試したい方！
試食をしながらチーズの魅力や健康効果を再確認しましょう。

時　間 10:30～12:00　定　員 12名　受講料 無料　教材費 500円

申込受付日 6/2（火）9～17時まで電話受付

施設活用事業（無料）のお知らせ

※5分前から入室できます

区分	時間帯		月	火	水	木	金	土	日
ホール（体育室）	午前	9:30～11:30	ミニバレー（第2・第4）	卓球（第1・第3）					
	午後	13:00～16:00	バウンドテニス（5月～10月）				バドミントン（13:00～15:00）	子どもバスケット（2部制）	バドミントン
	夜間	18:30～20:30					ミニバレー		
和室	午後	13:00～16:00	囲碁・将棋						

※みんなのふれあいの場所です。お互いに譲り合って楽しく利用してください。

有料での利用を優先します。無料開放の開催は4日前に決定します。ただし、センターの行事や貸室の有料申込みが入った場合は、中止になります。
HPまたは館内の掲示板でご確認いただくか、直接センター（011-704-6005）へお問い合わせください。

●開放をご利用の際は、受付窓口にあります「ご利用者名簿」にご記入ください。（和室は会場内にあり）●体育室利用の方は、運動靴が必要です。用具（ラケット、シャトルなど）はご持参ください。
●子どもバスケットは、小学生（13:00～14:30）と中高生（14:30～16:00）に分かれます。●中・高生は生徒手帳を掲示してください。●準備、後片付けは、所定時間帯の中で利用者が行ってください。
●小中学生の夜間利用は、保護者同伴の場合に限ります。●体育室内では、飲食はできません。飲物等はロビーでお願いします。

全3回
7/6・13・20（月）

ゆっくり投げて、しっかり脳トレ！

はじめてのモルック講座

〔講師〕
日本モルック協会 地域登録団体
レタラカムイチェプ　派遣講師

フィンランドの自然から生まれた「モルック」を、ゆったりと楽しむ大人のための講座です。木の棒（モルック）を投げて、数字の書かれたピン（スキットル）を倒すだけのシンプルなルールです。遊びながら自然と頭と体が動き、笑顔が広がるスポーツです。

時間 10:00～12:00　定員 16名　受講料 2,500円
申込受付日 6/11（木）9～17時まで電話受付

全1回
7/9（木）

噛むほどおいしい♪からだがよろこぶ♪

はじめての雑穀つぶつぶスープ講座

〔講師〕
つぶつぶ料理教室
幸せのたね

雑穀のやさしいおいしさと手軽さを体験していただく講座です。「食事を見直したいけれど、何から始めたらいいかわからない」そんな方にもおすすめです。雑穀の基本や日常への取り入れ方を学び、野菜と雑穀、塩と水というシンプルな材料で、体にしみわたるスープを作り味わいます。「これなら自分にもできそう」と感じていただける講座内容になっています。まずは一杯のスープから、はじめてみませんか？当日は、雑穀スープの作り方（調理実習あり）、雑穀ごはんや簡単なおかず、プチスイーツなど、すべてに雑穀を使ったメニューを試食します。

時間 10:00～12:30　定員 12名　受講料 800円　教材費 1,000円（お持ち帰り用1回分の雑穀スープセット含む）
申込受付日 6/11（木）9～17時まで電話受付

全1回
7/11（土）

成長をかたちにする♥

〔講師〕スノークラフト　鈴木 ます江

粘土でつくる こどもの手形アート講座

対象
園児～小学生

粘土を丸め平らにした面に、ちいさな手をそっと押して作る"手形アート"。
今だけの成長を、かわいい形として残せる親子向けのクラフト講座です。
記念日や成長記録にぴったりの手形アートを、作ってみませんか。

時間 13:00～15:00　定員 6名（園児～小学生）※園児は保護者とご参加ください。
受講料 700円　教材費 500円　申込受付日 6/11（木）9～17時まで電話受付

令和8年4月1日現在

楽しい!!サークルのご紹介

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
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～)	佐々木　藍紗
キッズダンスミント	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	藤田　秀子
ヨガサークル響	ヨガ	水	午後	藤田　秀子
ヨガサークルハーモニー	ヨガ	木	午後	江尻　昌子
Rila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	河村　君子
姿勢改善ピラティスサークル	ピラティス	第1～4土	午前	新明　史江
㊫JOY(えんじょい)	健康体操	第1～4水	午前	樫木　智子
さわやか	健康体操	金	午前	高山　恭子
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	高野　美和子
ピンポンオニオン	卓球	火	午後	池森　信雄
たんぽぽ	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
椿の会	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	神原　操
ミントの会	パッチワーク	第1･3火	午前･午後	竹下　泰子
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･2･4木	午前	神原　操
ペン字の会	現代ペン	第1･3月	午後	佐藤　良子
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®サークル	伝筆(つてふで)	第4火	午後	中澤　友絵
ぱすけん栄A	スマホ&タブレット	第4金	午後	佐瀬　一枝
ぱすけん栄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
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
栄町囲碁同好会	囲碁	金	午後	上杉　直一

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