

西岡福住地区センターだより

平成28年8月発行 第195号
西岡福住地区センター運営委員会
札幌市豊平区西岡4条9丁目1-17
TEL 852-4687 Fax 852-4697

■ 講座募集のお知らせ（10月開講） ■

講座名	初めての“オカリナ”講座	初めての“ピラティス”講座
定員	10名	12名
内容	・楽器(オカリナ)に初めて触れる方を対象に音符にカナをふって、演奏します【オカリナは無料でお貸しします】	・マットの上で、呼吸に合わせて動きます ・正しい姿勢、正しい体の動かし方を学びながらエクササイズを体験します
講師	オカリナサークル主宰 なすの比呂子	ピラティスサークル主宰 豊福インストラクター
対象	豊平区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中高生除く)	
開催回数	4回	4回
開催日時	10月3、10、17、24日 【月曜日】 午後(13:00~14:00)	10月4、11、18、25日 【火曜日】 午前(10:00~11:00)
開催場所	実習室(2階)	ホール(1階)
受講料 教材費	無料 500円	3,000円
持参品 服装等	筆記用具	動きやすい服装、ヨガマット フェイスタオル、水分(必要な方)
受付日時	9月26日(月)~ 9:00~17:00	9月26日(月)~ 9:00~17:00
受付場所	西岡福住地区センター 窓口	
申込方法	電話又はセンター窓口へ直接お越し下さい 【先着順】 定員に満たない場合は引き続き受付ます。	
受講料等納入	・教材費は当日、講師へお支払願います	・受講料は10月2日までに窓口へお支払い願います
その他	①納入された受講料・教材費は原則としてお返しできません ②応募者が少数の場合は中止することがあります	



イラストはイメージです

健康セミナー

☆実施日時 平成28年9月28日(水) 午前10時~午後3時
【受付開始 午前9時45分~ 最終受付 午後2時30分】

☆実施場所 ホール(1階)

☆内容

- ・寸劇「“母さん助けて” 詐欺にあわないために」
- ・測定コーナー [骨密度/血管年齢/体組成/肌水分チェック]
- ・介護予防コーナー [健康相談、体力測定]
- ・食生活改善展 “骨を丈夫にするコツ(骨)!!!”
- ・健康体操(午後2時30分頃から約20分間) 三健美操 福井指導員による軽い体操
- ・ふくし器具展示会

参加無料

お知らせ

◆第30回文化祭	10月15日(土)、16日(日)	*16日の展示時間は10時から13時までとなります
	10月12日~14日	文化祭準備及びリハーサルのため貸室は“お休み”とさせていただきます
◆西岡地区老人クラブ連合会演芸大会	10月17日(月)	*主催 西岡地区老人クラブ連絡協議会