

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三
- ・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 |