



主催：NPO法人ワーカーズコープ  
電話：070-1421-0232



公式ホームページ



LINE 公式アカウント

## 交通のご案内

サロンにお越しの際は、最寄りの公共交通機関  
をご利用ください。また近隣には小学校があり、  
通学路への路上駐車はご遠慮ください。

## 最寄駅 JR 手稲駅

北海道中央バス（手稲駅北口）

宮 47・43 手稲線・麻 41 手稲麻生線

前田 6 条 10 丁目下車 徒歩 3 分



子育て中の、親子・家族が、

気軽に立ち寄り、ホッとできるところ。

●子育て中の不安やストレスが、  
少しでも軽くなり、

笑顔でいられるようなところ。

●人と人が「つながり」「つながり」

「つながり」ことで、自然に無理なく、  
楽しくいられるところ。

そんな居場所になりたいと思っています。



## 利用方法とお願い

- ・事前予約は必要ありません。
- ・いつ来ても、いつ帰ってもOKです♪
- ・お昼寝・授乳スペースもあります。

### 【「あそべばい〜しょ♪」のやくそく】

- ・受付をするとき、帰るときはスタッフに声をかけてください。
- ・飲み物は各自で用意してください。
- ・タオル、ハンカチをご用意ください。
- ・遊んだあとは、みんなで楽しくお片付け。
- ・けがや事故のないようみんなで気をつけましょう。
- ・お子さんから目を離さないでください。
- ・貴重品はご自身で管理をお願いします。
- ・使用済みのオムツ・ゴミは各自お持ち帰りください。

実施日程 ※黄色部分が開催日

## 2025 年 4 月～2025 年 9 月予定表

### 4月

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |

### 5月

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

### 6月

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

### 7月

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

### 8月

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

### 9月

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |



子どもといっしょに  
出かけられて  
ほっとやすらげる場所

### ●開催場所

#### 【場所】前田会館

住所：札幌市手稲区前田 6 条 11 丁目 2-1

お問合せ先：070-1421-0232

※来館方法は「交通のご案内」を参照。

### ●開催日時

原則、毎週「月・火・水・金・土」

10 時～15 時

12 時～1 時、一緒にランチタイム

### ●参加料無料

0 歳から就学前のお子さんと、保護者、

おじいちゃん、おばあちゃん

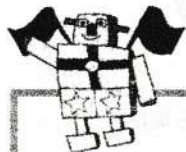
これから、お母さんになるプレママのみなさん

原則、「月・火・水・金・土」で開催。  
祝日が重なった場合、木曜日に振り替えている  
週もあります。週 4 回の週もあります。  
予定表で確認してください。



きて!みて!あそんで!たのしさいっぱい!

# いなづみじどうかいかん6月



札幌市手稲区前田4条4丁目2-13 ☎684-3072 ・FAX215-8694

【札幌市児童会館指定管理者】公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会 <http://g-kan.syaa.jp/>



マスコットキャラクター  
ひんしょう  
お 笑 口 本 くん

児童会館の情報が盛りだくさんの  
ブログです!ぜひご覧ください!



## ふりーたいむ

3・10・17・24(火)

6・13・20・27日(金)

☆中学生:ごご7時まで

☆高校生:ごご9時まで利用できます。

◇初めてふりーたいむを利用する人は、  
利用証を作るので

生徒手帳を持ってくるください。

◇体育室で遊びたい人は、  
上靴を持ってくるください。

## 子育てサロン

3・10・17・24(火)

4・11・18・25(水)

5・12・19・26(木)

ごぜん9:00~12:00

☆乳幼児親子の皆さん参加自由☆

乳幼児親子の皆さんの

「遊び・交流」の場所として

お気軽にご参加ください。

自由に遊具などを使っていただけます。

お願い

駐車スペースが限られています。

近くにお住いの方は、できるだけ徒歩で

お越しをお願いします。

こんげつ

ぼんいんかい

## 今月のおすすめ本委員会

すい

18日(水)

ごご 4:00~5:00

ぼんいんかい

☆おすすめ本委員会メンバー☆

おすすめの本を採して

みんなに紹介しよう!

メンバーは忘れずに参加してね!

ひやくにんいっしゅ

## 百人一首クラブ

すい

11日(水)

ごご 4:00~5:00

ひやくにんいっしゅ

☆百人一首クラブメンバー☆

メンバーは忘れずに参加してね!

子ども運営委員会

## あいすくリーむ

もく

12日(木)

ごご 4:00~5:00

☆あいすくリーむメンバー☆

これから行う行事の話し合いをするよ!

忘れずに参加してね!

おはなしててこい

30日(月)

ごご3:30~4:00

★来館者全員参加★

ボランティアさんによる、  
昔語り・読みきかせの時間だよ  
今月のお話は何か??

はな  
花クラブ

26日(木)

ごご3:45~4:45

☆自然クラブメンバー☆

メンバーはわすれずに参加してね!

自然クラブ 今月は花クラブ

6月3日(火) ごご3:45からメンバー募集開始!

どうがせいさく  
動画制作クラブ

まいつき かい かつどう がつ つき かいじっし  
毎月1回 活動 ※6月のみ2回実施

20・27日(金)

ごご3:30~4:30

小学4年生~6年生 定員10名

☆動画制作クラブメンバー☆

いながみ児童会館での活動の様子を撮影して、  
編集ソフトをつかって  
動画をいっしょにつくろう!!

こうさくかい  
うきうき工作会~プラバンキーホルダーづくり~

★小学1ねんせい 定員20名★25日(水)ごご3:00~4:00

★小学2年生~6年生 定員20名★24日(火)ごご3:30~4:30

★申込み:6月10日(火)ごご3:45から

※申込み開始の時点で定員を超えていた場合、その場で抽選を行い

参加者を決定します。

お電話での受付、ご本人以外の申込みは受付けておりません。

★参加費:ひとり300円 申込みの時にもってきてね★

プラ板をつかってすてきなキーホルダーをつくろう!

ぬりえクラブ

6日(金)

ごご4:00~5:00

☆ぬりえクラブメンバー☆

クラブメンバーは忘れずに参加してね!

～きて！みて！あそんで！たのしさいっぱい！～

# 富丘小ミニ児童会館

管理運営：公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会

手稲区富丘1条6丁目4-1 TEL 685-3797 HP <http://g-kan.syaa.jp/>

FAX 215-8736

子ども  
家庭活動  
センター

## ミニミニシアター

2日(月) 13時30分～3時00分

対象：来館者自由参加

みんなで映画をみるよ！

お楽しみに！

## ミニスタ(子ども運営委員会)

4・18日(水)

13時45分～3時30分

対象：ミニスタメンバー

ミニ児童会館での過ごし方を考えよう！

## キラミニスターズ(ダンスクラブ)

13日(金)

13時45分～3時30分

対象：キラミニメンバー

ステージ発表を目指そう！

## リフレッシュスポーツ ボール

24日(火)

1・2年生 13時45分～3時30分

3年生以上 13時45分～4時30分

対象：来館者自由参加

ボールを使って参加者みんなで遊ぶよ

何をするかはお楽しみに！

## 避難訓練 火災

20日(金) 13時45分～3時15分

対象：来館者全員参加

ミニ児童会館にいる時に火災が

起きたらどうするか一緒に考えるよ。

自由来館でミニ児童会館を利用するみなさんへ

4月に配布した利用者カードの提出が必要です。(毎年必要)

おうちの人に書いてもらってね。また、帰宅方法や帰宅時間を

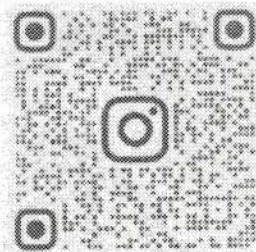
きちんとおうちの人と約束してから遊びにきてね。

ていねくじどうかい  
手稲区児童会館

ブログ



ていねくじどうかい  
手稲区児童会館・ミニ児童会館の  
Instagram始めました！



TEINEKUJIDOUKAIKAN

# うみべ たからさが 海辺の宝探し！

## おやこ たいけん 親子ビーチコーミング体験

か にち  
8日(日) 8:30~12:30

しゅうごう かいさんじかん さんかしゃ あらた し  
※集合・解散時間は参加者に改めてお知らせします。

じっしほしよ こた かんかいがん  
実施場所：古潭海岸

せんちゃく かてい どうきよかぞく  
先着：10家庭(同居家族とします)

さんかひ ひとかぞく えん  
参加費：1家族1,500円

うけつけび がつ にち すい  
受付日：5月21日(水) ごご3:45から

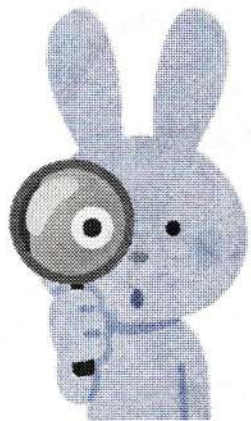
とみおかしょう じどうかいがん の  
富丘小ミニ児童会館からバスに乗っていきます。

とみおかじどうかいがん かなやまじどうかいがん さんかしゃ いっしょ  
富丘児童会館と金山児童会館の参加者と一緒に

たいけん  
ビーチコーミング体験をします。

こた かんかいがん ひょうちゃく  
どんなものが古潭海岸に漂着しているかな？

かいがん きれい  
みんなで海岸を綺麗にしよう♪



はまべ ひょう  
ビーチコーミングとは、浜辺に漂

ちゃく かいがら りゅうぼく  
着した貝殻や流木、シーグラスなど

ひょうちゃくぶつ ひろ あつ かんさつ  
の漂着物を拾い集めて、観察したり、

しゅうしゅう  
収集したりすることです。



6/8 実施(受付：5/21～)

親子ビーチコーミング体験

【参加申込書】

参加費については、参加決定後のおたよりにて、  
お知らせします。

参加者(子・大人)①

参加者(子・大人)②

参加者(子・大人)③

参加者(子・大人)④

参加者(子・大人)⑤

参加者(子・大人)⑥

地域の身近な相談相手

# 民生委員・児童委員



## どのような活動をしているの？

### 民生委員・児童委員

ひとり暮らしの高齢の方などを定期的に訪問し、声かけや見守りを行うほか、生活や福祉に関する相談に応じて、必要な支援が受けられるよう、地域の専門機関とのつなぎ役を担っています。また、子どもに関する相談支援なども行っています。

### 主任児童委員

一部の児童委員は「主任児童委員」として、いじめや不登校、児童虐待の早期発見、子育て世帯の居場所づくりなどの子ども・子育てに関する支援を専門的に行っています。

## どんな人が委員になれるの？

以下の年齢要件を満たし、ボランティア精神があり、地域の方の相談に親身になって活動できる人。

| 民生委員・児童委員                            | 主任児童委員                               |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 満30歳以上<br>満75歳未満<br>※新任の場合は<br>72歳未満 | 満30歳以上<br>満63歳未満<br>※新任の場合は<br>60歳未満 |

### 活動形態は？

**ボランティア**

厚生労働大臣・札幌市長から委嘱され、無報酬での活動になりますが、交通費などの費用にあてるため、一定額の活動費が交付されます。

### 委員の人数は？

**約3,000人** (札幌市)

うち民生委員・児童委員は札幌市内で約2,800人、主任児童委員は約200人。  
手稲区内の民生委員・児童委員は約170人、主任児童委員は14人。

### 任期は？

**3年**

3年おきの12月に一斉改選が行われます。年齢要件などを満たしていれば再任も可能です。



**SAPPORO**

# 活動について聞いてみました！



## 民生委員・児童委員

地域の方々の温かみに触れ、  
地域への貢献を実感できる

**家** 族を亡くした時に、今後の生活ビジョンが見えず心細くなったことをきっかけに、民生委員として自分が住む地域と関わりながら生きていきたいと思いました。最初は慣れない中で不安もありましたが、経験豊富な先輩委員が手厚くサポートしてくれました。また、地域の方々が家族のように温かく接してくれ、支援をする立場でありながら自分が元気をもらうことが多く、楽しく活動できています。

新発寒地区 民生委員・児童委員

おの 大野さん



## 主任児童委員

子どもとのふれあいが  
自分の人生の活力に

**こ** れまでPTAや町内会などの活動を通して地域にお世話になり、そのお返しをしたいという思いで主任児童委員の活動を始めました。現在、子育てサロン『どんぐりひろば』の開催や小学校との情報交換などを主に行っています。自身の子育てから何年も経っていましたが、久々に子どもや保護者の方と触れ合うことで自分も活力をもらっています。特に子育てサロンは何度も継続して参加してくれる方が多く、地域の子どもたちの成長を間近で見られることがやりがいにつながっています。今後も親子で楽しい時間を過ごすお手伝いができればと思っています。

手稲鉄北地区 主任児童委員

こばやし 小林さん もりおみ 森脇さん



＼ 私たちと一緒に／  
活動しませんか？

民生委員・児童委員になるために必要な資格はなく、地域の方々に寄り添う気持ちが何より大切です。さまざまな人生経験を持つ方が委員になることで、幅広い相談に応じることができます。委員自身も活動を通じて地域との交流が広がり、多くのことを学び、やりがいを実感できます。ぜひ一緒に活動しましょう。

手稲区民生委員児童委員協議会 大西会長



とある民生委員の1か月(例)

- 平日はフルタイムで仕事
- 土日のすきま時間を利用して活動

7日(土)

70歳になった方のお宅を訪問。娘さんの連絡先を聞き取る。

8日(日)

ひとり暮らし高齢者宅を2件訪問

19日(木)

仕事帰りにひとり暮らし高齢者宅を外から見守り

カーテンが開まっているか、電気がついているかなど確認

21日(土)

ひとり暮らし高齢者宅を1件訪問

24日(火)

地区の会議に出席

先輩委員から訪問のコツを教えてもらった。

28日(土)

70歳以上の転入者宅を訪問

70歳の方を対象に  
民生委員が伺います！

緊急時や見守りに活用するため、  
70歳になる方を対象に、  
緊急連絡先などの確認に伺います。  
ご協力をお願いします。

※民生委員には守秘義務があり、個人情報を守られます。



民生委員・児童委員証を  
携帯しています。

お問い合わせ先 (平日 8:45 ~ 17:15)

まずは、お気軽にご相談ください！ご相談後は、各地区にある民生委員児童委員協議会を通じて面接日等をご連絡します。

【民生委員・児童委員の制度に関すること】  
手稲区保健福祉課 (Tel.011-681-2478)

【民生委員・児童委員／主任児童委員になってみたい！興味のある方！】

手稲区社会福祉協議会 (Tel.011-681-2644)

札幌市 HP



# 手稲区民センター広報

お気軽に受講していただける手稲区民講座や事業を企画しています。ぜひご参加ください！

夏号：2025年6月発行  
発行：手稲区民センター運営委員会  
住所：手稲区前田1条11丁目  
TEL：681-5121  
FAX：681-1881  
URL：<https://teine.kumin-c.jp/>

## 【講座のお知らせ】

### ハングルを覚えて学ぼう！ 韓国語講座

【講師】北海道大学非常勤講師 松田 由紀 先生

【日時】6月25日、7月2日、9日、16日、23日、30日、8月6日、20日

・8月13日を除く毎週水曜日(全8回) 13:30~15:30

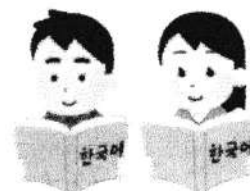
【会場】手稲区民センター3階 第5会議室

【定員】20名(先着順) 15歳以上の方(中学・高校生は除く)

【費用】5,000円(テキスト代込)●講座初回目にお支払いください。

【申込】6月11日(水)から電話または窓口にて先着順で受付

【持ち物】筆記用具



《各講座のお申込み  
・お問合せ先》

手稲区民センター  
手稲区前田1条11丁目  
☎011-681-5121  
★受付時間 10:00~16:30

### いきいきリンパ体操講座

【講師】リンパ健康セラピスト 入江 和子 先生

【日時】8月25日、9月1日、8日、22日、29日

・9月15日を除く毎週月曜日(全5回) 10:00~12:00

【会場】手稲区民センター3階 視聴覚室

【定員】20名(先着順) 15歳以上の方(中学・高校生は除く)

【費用】3,700円(教材費込)●講座初回目にお支払いください。

【申込】8月4日(月)から電話または窓口にて先着順で受付

【持ち物等】筆記用具・飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装



#### 《注意事項》

- ・どの講座も受講者のご都合による費用の払戻しはできませんのでご了承ください。
- ・申込みが少ない場合は、講座を中止する場合があります。



## ていぬグッズを販売しています！

手稲区のマスコットキャラクター「ていぬ」のグッズは、

区民センター窓口で販売しています。

マウスパット

【販売時間 9:00~16:30】

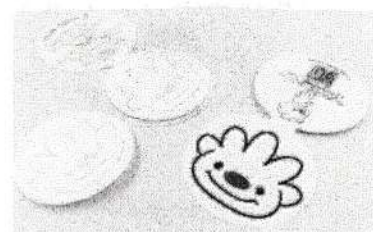
新しく付箋とマウスパットが加わりました。

かわいい商品がたくさんあります。

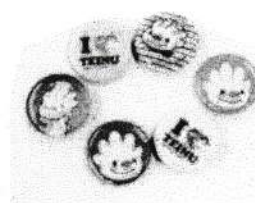
※品切れ等の場合はご容赦願います。



付箋



缶バッジ



裏面もご覧ください⇒

## ご近所先生企画講座 40歳からの美姿勢 バリーダンス

【講師】 yuyu 先生

【日時】 9月2日、9日、16日、30日、10月7日

・9月23日を除く毎週火曜日(全5回) 18:45~20:45

★オリエンテーション 8月26日(火)

【会場】 手稲区民センター 2階 はまなす

【定員】 20名(多数時抽選) 一般市民

【費用】 受講料:3,000円

【申込】 ホームページ、ハガキ、FAX、窓口

6月25日(水)迄~受付中

※申込窓口:札幌市生涯学習センター ちえりあ1階メディアプラザ

【HP】 <https://chieria.slp.or.jp/seminar/>

住所:〒063-0051 札幌市西区宮の沢 1-1-1-10

☎:011-671-2311 FAX:011-671-2334

① 講座名、②氏名(ふりがな)、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤年齢、⑥性別をご記載ください。(⑤⑥は任意)・空きがあれば随时お申込みいただけます。

●締め切り後のお申込みは、事前に☎011-671-2311にて空き状況をご確認ください。

【持ち物等】 筆記用具、お腹を出す服装は必要ありません。

※体を動かします。持病のある方は主治医に相談の上、ご受講してください。

### 【事業のお知らせ】

#### 手稲区民 ダンスの集い

当日、直接会場へお越しください。(事前申込不要)

【日時】 7月18日、9月19日、毎月第3金曜日 13:30~15:30

※8月はお休みです。

【会場】 手稲区民センター2階 区民ホール

【参加費】 500円

【持ち物】 ダンスシューズ・ヒールキャップ



#### 囲碁開放事業

日曜日に無料開放しています。

【会場】 手稲区民センター2階 はまなす

【時間】 9:00~16:30

※その他事業等により、中止になる場合があります。

ご近所先生企画講座は  
札幌市生涯学習センター  
ちえりあが申込先になります。



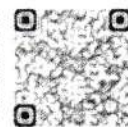
【お知らせ】 ぜひご参加ください。(5/30 締切)

◎ただいま先着受付中です。☎011-681-5121

★はじめてのフラダンス (6/3、10、17、24)13:30~15:00

★はじめてのパークゴルフ入門 (6/5、12、19、26)10:00~12:00

手稲区民センター  
ホームページで  
ご確認ください⇒



札幌市にお住まいの方の相談に、札幌市生活就労支援センター ステップが応えます。

SAPP  
RO

相談  
無料

# その困いごと まず相談してみませんか

相談事例を  
ご紹介

・ 年金だけじゃお金が足りなくてねえ…  
シニアの私でも仕事はありますか？

・ 借りたお金、滞納…相談先はありますか？

・ 離婚しました…子供を抱え生活が不安です

・ 就職活動に自信がありません…

・ 家族のことで、相談したいのですが…

・ 急に仕事を辞めてしまい、今後のことが心配

※その他、どこに相談したらよいのかわからず困っている等



\*スペシャルメニュー\*

『多重債務者相談窓口』がステップにやってくる！

カードローンなど、借金返済のお悩みはありませんか？

北海道財務局 多重債務者相談窓口がステップで出張相談会を開催します。

【開催日時】 7/15(火) 10:00～16:00 (要予約)

ステップが各区で  
出張相談会を開催！  
詳しくは裏面で！

LINE

ステップの様々な情報をお届けします♪

LINE公式アカウントはじめました

LINE@ID:@step-sapporo



対 象

札幌市にお住まいの方で、生活相談や就労相談を希望される方  
※生活保護受給中の方は対象になりません

お問い合わせ  
ご予約

☎ 011-221-1766

秘密  
厳守

<https://step-sapporo.jp/>

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索



Web予約はこちらから

※離職などで家賃の支払いにお困りの方は、一定期間、家賃相当額（上限あり）を支給する「住居確保給付金」の相談も受付中

札幌市生活就労支援センター

ステップ

STEP FORWARD ~ 一歩一歩前へ進もう

〒060-0042

札幌市中央区大通西6丁目10番地  
大通公園ビル7階

受付時間 午前 9:00～午後 5:00

土・日・祝日・年末年始を除く平日のみ

キャリアバンク株式会社(札幌市委託事業)



# 出張相談会 開催日程



# 7



|     |                                     |                                             |                     |
|-----|-------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------|
| 中央区 | 7月10日(木)                            | 中央区役所(5F)<br>中央区南3条西11丁目                    | 10:00<br>}<br>15:00 |
| 中央区 | <small>予約なし・先着順</small><br>7月18日(金) | 札幌総合行政相談所<br>(丸井今井札幌本店 一条館9階)<br>中央区南1条西2丁目 | 10:30<br>}<br>16:00 |
| 中央区 | 7月24日(木)                            | ハローワーク札幌<br>中央区南10条西14丁目                    | 10:00<br>}<br>12:00 |
| 豊平区 | 7月 1日(火)                            | 豊平区役所(1F会議室G)<br>豊平区平岸6条10丁目                | 10:00<br>}<br>15:00 |
| 豊平区 | 7月11日(金)<br>25日(金)                  | ハローワーク札幌東<br>豊平区月寒東1条3丁目                    | 10:00<br>}<br>12:00 |
| 東 区 | 7月 8日(火)<br>22日(火)                  | ハローワーク札幌北<br>東区北16条東4丁目                     | 10:00<br>}<br>12:00 |
| 東 区 | 7月11日(金)                            | あいワーク東<br>(東区役所1F)<br>東区北11条東7丁目            | 10:00<br>}<br>15:00 |
| 手稲区 | 7月 3日(木)                            | 手稲区役所<br>(2F保護課横ブース)<br>手稲区前田1条11丁目         | 10:00<br>}<br>15:00 |
| 北 区 | 7月17日(木)                            | 北区役所<br>(1F第4会議室)<br>北区北24条西6丁目             | 10:00<br>}<br>15:00 |
| 清田区 | 7月31日(木)                            | 清田区役所<br>(1F保健福祉部会議室)<br>清田区平岡1条1丁目         | 10:00<br>}<br>15:00 |

※ご相談については予約の方が優先になります。

※上記以外の日程で相談をご希望の方は、  
ステップにて（平日9：00～17：00）相談ができます。

# 稲積スポーツ振興会に入って、 体にいい汗流しませんか！

会員募集中！ いつでも 歓迎 します！



稲積スポーツ振興会は「いつでも誰でも楽しくスポーツを！」をスローガンに、稲積小学校の体育館を利用して、地域住民との親睦を図り健康の増進と明るく豊かな住民生活に寄与することを目指しています。

\*\*\* 詳細は事務局宛にメールされるか、活動日時に直接稲積小学校体育館へお越し下さい。\*\*\*  
尚、学校や各部の都合により活動していない場合もありますのでその際はご容赦下さい。

※ 費用は、振興会費年額と保険代年額＋各部ごとの参加費です。

## バドミントン部

活動日時： 毎週水曜日19:30～21:30  
参加資格年齢等： 大人（経験者大歓迎）  
参加費：（シャトル代）、振興会事務局が活動日時に体育館にて直接ご確認下さい。

20代ヤングから60代シニアまで幅広い年齢層で構成され、大会にも出場しています。  
是非、一緒にシャトルを追いかけて、気持ちのいい汗を流しませんか？



## ソフトミニバレー部

活動日時： 毎週金曜日19:30～21:00  
参加資格年齢等： 大人  
参加費： 振興会事務局が活動日時に体育館にて直接ご確認下さい。

柔らかいボールを使用しているのので、体に無理なく、心地良い汗を流せます。  
常に笑いも絶えませんので、一緒に楽しみましょう。



## バレーボール部

活動日時： 毎週木曜日19:00～21:30  
参加資格年齢等： 20歳以上の女性の方（学生不可）  
参加費： 振興会事務局が活動日時に体育館にて直接ご確認下さい。

20代～幅広い層の方がいます、経験者も未経験者でも大歓迎です！  
私達と一緒に バレーボールやりませんか？  
大会などにも出場しています。まずは気軽に体験に来て下さい。



## 硬式テニス部

活動日時： 毎週土曜日17:00～21:45（固定） 他に、日曜・祝日（時間変動有り）  
参加資格年齢等： 高校生以上  
参加費： 振興会事務局が活動日時に体育館にて直接ご確認下さい。

中級者が多く、ゲームを中心とした活動をしています。 初心者也大歓迎です。  
体験参加をお待ちしております。

## ソフトテニス部

活動日時： 毎週火曜日19:00～21:45 毎週土・日の使用可能な時間  
参加資格年齢等： 中学生 から大人まで  
参加費： 振興会事務局が活動日時に体育館にて直接ご確認下さい。

中学生から70才代までを中心に構成されています。 入部練習体験も可能！  
ソフトテニスでよい汗をかいて、健康維持に気軽に参加してみませんか？



## ビーチボール バレー部

活動日時： 毎週日曜日12:00～15:00（時間変更あり）  
参加資格年齢等： 大人  
参加費： 振興会事務局が活動日時に体育館にて直接ご確認下さい。

ビーチボールを使ったバレーです。ルールが簡単で誰でもすぐに楽しめます。小学生の  
パパさん・ママさんが多く参加しています。ビジター大歓迎!! 一度遊びに来て下さい。



お問い合わせ：手稲区体育館 TEL 011-684-0088

稲積スポーツ振興会事務局（事務局長 佐藤 公保） Email : hamuiroho3386@d.vodafone.ne.jp

# 地域支援員が近くにいます

一人っきりで、家族だけで抱える  
ことなく、障がいのある方を地域  
で支えるために、札幌市は各区に  
**地域支援員**を配置しています。



- ・お住まいの区にある、地域支援員が配置されている障がい者相談支援事業所にご連絡ください。
- ・相談は無料です。
- ・相談内容は、相談者に断りなく他の方に伝えません。

## 相談先

| 区  | 事業所名            | 住所                                 | 業務時間                             | 電話番号         |
|----|-----------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------|
| 中央 | 地域生活支援センター さっぽろ | 中央区大通西 19 丁目<br>WEST19 5階          | 月～金 10:00～18:00<br>土 10:00～13:00 | 011-622-1118 |
| 北  | 相談室ぽらりす         | 北区北 21 条西5丁目<br>1-32 梅ノ木ビル 202     | 月～金 9:00～17:00                   | 011-757-1871 |
| 東  | 相談室セーボネス        | 東区北 35 条東 9 丁目<br>1番 20号           | 月～金 8:30～17:00                   | 011-748-3119 |
| 白石 | 相談室あゆみ          | 白石区川北 2254 番地1                     | 月～金 9:30～17:30                   | 011-350-8755 |
| 厚別 | 相談室ますとびいー       | 厚別区上野幌3条4丁目<br>1-12                | 月～金 9:00～17:30                   | 011-299-3856 |
| 豊平 | 相談室みなみ          | 豊平区平岸 2 条 9 丁目<br>1-23 アムール平岸 401  | 月～金 9:00～17:30                   | 011-825-1373 |
| 清田 | 相談支援事業所ノック      | 清田区真栄1条2丁目<br>1-28 真栄ビル1階          | 月～金 9:00～17:30<br>土 9:00～12:00   | 011-378-4244 |
| 南  | ほっと相談センター       | 南区川沿2条2丁目5-37                      | 月～金 9:00～17:00                   | 011-572-2220 |
| 西  | 相談室すきっぴ         | 西区西町北 20 丁目 2-21<br>アイビル西町北        | 月～金 9:30～17:30                   | 011-676-0101 |
| 手稲 | 障がい相談あかり        | 手稲区手稲本町 2 条 3 丁目 8-18<br>ティネビル 1 階 | 月～金 9:00～17:00                   | 011-215-8253 |

# 地域支援員とは



- ・地域で暮らす障がいのある方が安心して暮らせるよう、地域住民や町内会、福祉関係機関などと協力体制をつくることを目的に、障がい者相談支援事業所に配置されている相談員のことです。（各区に1名ずつ配置）
- ・災害時の障がいのある方へのサポート体制づくりや、障がいのある方への啓発・理解を広める活動も行っています。
- ・地域で困りごとを抱えている障がいのある方や地域で見守り等が必要と思われる障がいのある方についてのご相談等も可能です。

## 相談の対象

- ・札幌市にお住まいの全市民の方が対象です。
- ・障がいのある子どもから大人まで、ご本人、ご家族はもちろん、近隣住民、民生委員、町内会、関係団体の皆さんからの相談も可能です。

## どんなことを相談できますか

近所のお家のごみが溜まってきている。心配だ。

引きこもりの子どもさんのことを相談されたけど、どうしたらいいだろうか。

障がいがあるかどうかかわからないが、普段からお手伝いしている知人のことが気がかりだ。



「8050 世帯」の相談があったが、どう対応したらよいだろうか？

町内会で防災のことを考えたいけど、障がいのある方の支援はどうしたらいいのだろうか？

障がいのこと、もっと知りたいけど、どこに相談したらいいのだろうか？

手稲区体育館

2025年  
7月  
開講

# スポーツ・フィットネス教室 受講者募集!!

申込期間: 6月1日(日)~6月14日(土)

▶ 申込方法 ①WEB ②電話 ③施設窓口

★WEB: 申込開始日9時より受付、申込期間中24時間申込み可能。

※6月14日(土)23:59 まで

★電話・施設窓口: 9:00~20:00

※6月9日(月)は施設整備日のためWEB申込のみとなります。

▶ 抽 選 6月16日(月)12:00~より順次 ※コンピューターによる自動抽選

★WEB: 抽選結果をメールで通知します。

★電話・施設窓口: 落選された方にのみ、**6月17日(火)**までに電話にて通知します。

▶ 追加申込 6月18日(水)9:00~【電話にて先着順】

※6月19日(木)以降は施設窓口での受付もいたします。

▶ 納入方法

＜WEBでお申込みの場合＞

**納入期間: 6月16日(月)~6月27日(金)23:59:59まで**

受講料納入期間内に当選結果メールに記載されている決済ページURLにアクセス。  
「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。  
領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがなないため、当協会から領収証は発行していませんので、あらかじめご了承ください。

※当選結果メールが届いた時点で手続きが可能です。

※施設窓口での現金納入は出来ませんのであらかじめご了承ください。

■ご利用いただけるクレジットカード:

VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ: ローソン・ファミリーマート・セイコーマート・セブンイレブン

＜電話または施設窓口でお申込みの場合＞

**納入期間: 6月19日(木)~6月27日(金)**

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料を現金でお支払いください。

※期間中に納入できない場合は、お電話にてお知らせください。

▶ その他

★各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「日程表」より「教室受講の案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。受講当日に各施設へお越しください。

★ご受講をキャンセルされる場合ややむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。  
また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話での受講意思を確認させていただきます。

★WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

■「個人情報の取り扱い」

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き

②イベントや教室その他事業への申込みやお支払等の諸連絡

③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析

④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

■「お申込みにあたって」

・受講前後のフォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。

・記載されている金額は全て税込金額となっております。

・65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。

・障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。

なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。

・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。

・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。

・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。

・教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。

・感染症に罹っている方は教室の受講をご遠慮ください。

・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。

・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。

・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします。

(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)。

・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。

・教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。

・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

## 教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、7月開講教室をお申込み  
いただくと受講料が100円割引となります。

・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和7年7月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。

・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。

・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。



## 手稲区体育館

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

■TEL: 011-684-0088

■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第2月曜日 ■駐車場 約100台

札幌市体育館グループ指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

# ● 球技系・対象成人(高校生以上)

## ★テニス

| 曜日 | No. | 教室名                  | 指導員名   | 時間            | 回数  | 定員  | 受講料(税込) |         |         | 期間                |
|----|-----|----------------------|--------|---------------|-----|-----|---------|---------|---------|-------------------|
|    |     |                      |        |               |     |     | 一般      | 65歳以上   | 障がいのある方 |                   |
| 月  | 101 | テニス初級(月)             | 工藤 敏夫  | 9:10 ~ 10:40  | 6回  | 10名 | 6,900円  | 6,300円  | 5,400円  | 7/7<br>~<br>9/22  |
|    | 102 | テニス初中級(月)            |        | 11:00 ~ 12:30 | 6回  | 10名 | 6,900円  | 6,300円  | 5,400円  |                   |
|    | 103 | テニス初中級ナイター(月)        | 小齊 玲子  | 19:10 ~ 20:40 | 6回  | 10名 | 6,900円  | 6,300円  | 5,400円  |                   |
| 火  | 104 | テニス中上級(火)            | 村山 純   | 9:00 ~ 10:50  | 13回 | 10名 | 18,200円 | 16,900円 | 14,300円 | 7/1<br>~<br>9/30  |
|    | 105 | テニス中級(ダブルス強化)        |        | 11:00 ~ 12:30 | 13回 | 10名 | 14,950円 | 13,650円 | 11,700円 |                   |
| 水  | 106 | テニス初中級(水)            | 羽倉 孝造  | 9:00 ~ 10:30  | 12回 | 10名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 7/2<br>~<br>9/24  |
|    | 107 | テニス中級(水)             |        | 10:40 ~ 12:30 | 12回 | 10名 | 16,800円 | 15,600円 | 13,200円 |                   |
|    | 108 | テニス中上級(水)            |        | 12:50 ~ 14:40 | 12回 | 10名 | 16,800円 | 15,600円 | 13,200円 |                   |
|    | 109 | テニス実践ゲームレッスン(水)中級~   | 金石 麻由子 | 14:50 ~ 16:10 | 12回 | 10名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 |                   |
| 木  | 110 | テニス実践ゲームレッスン(木)中級~   | 北村 裕昭  | 14:10 ~ 15:40 | 12回 | 10名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 7/3<br>~<br>9/25  |
|    | 111 | テニス初中級ナイター(木)        | 羽倉 孝造  | 19:10 ~ 20:40 | 12回 | 10名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 |                   |
| 金  | 112 | テニス中級(金)             | 工藤 敏夫  | 9:00 ~ 10:30  | 12回 | 10名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 7/4<br>~<br>9/26  |
|    | 113 | テニス初中級(金)            |        | 10:35 ~ 12:05 | 12回 | 10名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 |                   |
|    | 114 | テニス中上級(少人数制W強化)      | 金石 麻由子 | 12:10 ~ 14:00 | 11回 | 6名  | 17,600円 | 17,600円 | 17,600円 |                   |
|    | 115 | 大人のエンジョイテニス ※初心者~初級者 |        | 14:05 ~ 15:00 | 11回 | 6名  | 11,550円 | 11,550円 | 11,550円 |                   |
| 土  | 116 | テニス中級(土)             | 羽倉 孝造  | 9:00 ~ 10:50  | 8回  | 10名 | 11,200円 | 10,400円 | 8,800円  | 7/12<br>~<br>9/20 |
|    | 117 | テニス初級(土)             |        | 11:00 ~ 12:30 | 8回  | 10名 | 9,200円  | 8,400円  | 7,200円  |                   |

## ★卓球

| 曜日 | No. | 教室名                 | 指導員名      | 時間            | 回数  | 定員  | 受講料(税込) |         |         | 期間               |
|----|-----|---------------------|-----------|---------------|-----|-----|---------|---------|---------|------------------|
|    |     |                     |           |               |     |     | 一般      | 65歳以上   | 障がいのある方 |                  |
| 水  | 120 | 卓球初級(水)             | 札幌婦人卓球親睦会 | 9:10 ~ 10:40  | 12回 | 12名 | 11,400円 | 10,800円 | 9,000円  | 7/2<br>~<br>9/24 |
|    | 121 | 卓球上級(水)             |           |               | 12回 | 12名 | 11,400円 | 10,800円 | 9,000円  |                  |
|    | 122 | 卓球中級(水)             |           | 10:45 ~ 12:45 | 12回 | 15名 | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 |                  |
|    | 123 | 卓球中上級(水)            |           |               | 12回 | 15名 | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 |                  |
| 金  | 124 | 卓球初級(金)             | 札幌婦人卓球親睦会 | 9:10 ~ 10:40  | 12回 | 12名 | 11,400円 | 10,800円 | 9,000円  | 7/4<br>~<br>9/26 |
|    | 125 | 卓球中級(金)9:10         |           |               | 12回 | 12名 | 11,400円 | 10,800円 | 9,000円  |                  |
|    | 126 | 卓球初中級(金)            |           | 10:45 ~ 12:45 | 12回 | 15名 | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 |                  |
|    | 127 | 卓球中級(金)10:45        |           |               | 12回 | 15名 | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 |                  |
|    | 128 | 卓球上級(金)             |           |               | 12回 | 15名 | 13,200円 | 12,000円 | 10,200円 |                  |
| 月  | 304 | ヨガ×卓球 (※フィットネス教室です) | 杉澤 方子     | 10:30 ~ 12:00 | 6回  | 30名 | 6,600円  | 4,800円  | 3,900円  | 7/7~9/22         |

## ★ゴルフ、バスケットボール

| 曜日 | No. | 教室名                 | 指導員名      | 時間            | 回数 | 定員  | 受講料(税込) |        |         | 期間                |
|----|-----|---------------------|-----------|---------------|----|-----|---------|--------|---------|-------------------|
|    |     |                     |           |               |    |     | 一般      | 65歳以上  | 障がいのある方 |                   |
| 土  | 129 | ゴルフ基礎               | (有)北海道GIP | 9:00 ~ 10:30  | 8回 | 26名 | 10,000円 | 9,200円 | 8,000円  | 7/12<br>~<br>9/20 |
|    | 130 | ゴルフ形成               |           | 10:50 ~ 12:20 | 8回 | 26名 | 10,000円 | 9,200円 | 8,000円  |                   |
| 月  | 131 | レディースバスケットボール ※女性限定 | 山岡 真由美    | 10:30 ~ 12:00 | 6回 | 15名 | 5,700円  | 5,400円 | 4,500円  | 7/7~9/22          |

## ★少人数制短期教室(ひと月ごとにテーマが替わります)

※毎月のテーマなど詳細は当館ホームページをご確認ください

| 曜日 | No. | 教室名                                                | 指導員名      | 時 間         | 回数 | 定員 | 受 講 料 (税込) |        |         | 期 間      |
|----|-----|----------------------------------------------------|-----------|-------------|----|----|------------|--------|---------|----------|
|    |     |                                                    |           |             |    |    | 一般         | 65歳以上  | 障がいのある方 |          |
| 木  | 118 | テニスクリニック(木)                                        | 北村 裕昭     | 13:00～14:00 | 4回 | 6名 | 4,200円     | 4,200円 | 4,200円  | 7/3～7/24 |
|    |     | ★7月テーマ:フットワーク 内容:基本動作の習得 ※7月より教室開始時間が10分早くなります     |           |             |    |    |            |        |         |          |
| 金  | 119 | 卓球ピンポイント(金)                                        | 札幌婦人卓球親睦会 | 9:10～10:40  | 4回 | 6名 | 5,000円     | 5,000円 | 5,000円  | 7/4～7/25 |
|    |     | ★7月テーマ:レシーブ強化 内容:横回転の取り方、下回転に対してのフリック、チキータ、ストップの習得 |           |             |    |    |            |        |         |          |

※障がいのある方...障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方



**LINE**  
公式アカウント  
※こちらで登録しております



**Instagram**  
教室・イベント情報  
公式アカウント  
※フォローお待ちしております



☆いろいろ紹介しています!  
札幌市スポーツ協会のLINEやInstagramも是非チェックしてみてね☆

# ● フィットネス(対象16歳以上)

| No.                                      | 教室名                      | 指導員名                    | 時間          | 回数  | 定員  | 受講料(税込) |         |         | 内 容                                                           |
|------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------|-----|-----|---------|---------|---------|---------------------------------------------------------------|
|                                          |                          |                         |             |     |     | 一般      | 65歳以上   | 障がいのある方 |                                                               |
| ★月曜日(期間:7/7～9/22)                        |                          |                         |             |     |     |         |         |         |                                                               |
| 301                                      | 体質改善ストレッチ                | chiharu                 | 9:45～10:55  | 6回  | 30名 | 6,600円  | 4,800円  | 3,900円  | リンパ、血液の流れを良くして体の歪みや不調を改善します。                                  |
| 302                                      | ピラティスPLUS                |                         | 11:10～12:20 | 6回  | 30名 | 6,600円  | 4,800円  | 3,900円  | ピラティスの他ストレッチや筋トレで全身をトータルして身体を作ります。                            |
| 303                                      | やさしい朝ヨガ<br>～朝の習慣で1日が変わる～ | 杉澤 方子                   | 9:00～10:15  | 6回  | 30名 | 6,600円  | 4,800円  | 3,900円  | イスやマットを使ってヨガのポーズをとります。朝ヨガをすることで代謝がアップ、日中のやる気と集中力もアップします。      |
| 304                                      | ヨガ×卓球                    |                         | 10:30～12:00 | 6回  | 30名 | 6,600円  | 4,800円  | 3,900円  | 卓球の前後にヨガを行うことで、競技パフォーマンスを向上させます。卓球が好きな方のためのヨガ教室です※要ラケット(貸出有)  |
| 305                                      | リンパマッサージ&姿勢改善体操          | AYA                     | 13:00～14:30 | 6回  | 30名 | 6,600円  | 4,800円  | 3,900円  | 軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。血行促進や心肺機能向上効果も♪                  |
| 306                                      | あへあほ健康体操                 | (株)アクティブスタイル<br>片山 淳子   | 13:00～14:10 | 6回  | 30名 | 6,600円  | 4,800円  | 3,900円  | 「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。                              |
| ★火曜日(期間:7/1～9/30 ※332は7/8から ※312は9/16まで) |                          |                         |             |     |     |         |         |         |                                                               |
| 307                                      | Z U M B A                | 太田 明博                   | 9:10～10:20  | 13回 | 30名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 南米生まれ、ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。                                   |
| 309                                      | さわやか健康体操                 | いいだみつこ<br>SSKT          | 10:30～12:00 | 12回 | 40名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 軽快なリズムに合わせ身体を動かします。自分の身体を良くすることで無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。         |
| 332                                      | 歪みリセット&疲労回復<br>パワーヨガ     | 橋本 史子                   | 11:00～12:30 | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | パワフルなヨガのポーズと呼吸を中和させることで集中力を高め心身ともにリフレッシュできます。                 |
| 310                                      | フィットネスフラ ナニ☆アロハ          | 佐藤 満美子                  | 13:15～14:25 | 13回 | 15名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたプログラムです。                            |
| 311                                      | ボディメイクヨガ                 | 杉澤 方子                   | 19:00～20:15 | 13回 | 11名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | ヨガのポーズをとりながら筋力や体力、柔軟性の向上を目指します。しなやかな身体を作りましょう。                |
| 312                                      | トランポリンフィットネス(火)          | 株Cinderella<br>Trainers | 19:45～20:45 | 12回 | 10名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。                         |
| ★水曜日(期間:7/2～9/24)                        |                          |                         |             |     |     |         |         |         |                                                               |
| 313                                      | ビューティーヨガ                 | MINATO                  | 9:30～10:30  | 12回 | 30名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 柔軟体操が主体の運動です。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評。                             |
| 314                                      | リズムで楽々3B体操               | 川口 早苗                   | 9:30～11:00  | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 運動の助けとして専用用具を使用。音楽に合わせて楽しく行います。                               |
| 315                                      | ピラティス 11:15              | 高橋 有紀                   | 11:15～12:45 | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防などにつながります。                      |
| 316                                      | ピラティス 13:00              |                         | 13:00～14:30 | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |                                                               |
| 317                                      | からだにやさしい健康体操11:00        | いいだみつこ<br>SSKT          | 11:00～12:30 | 12回 | 30名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 軽快なリズムに合わせ身体を動かします。自分の身体を良くすることで、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。        |
| 318                                      | からだにやさしい健康体操13:00        |                         | 13:00～14:30 | 12回 | 30名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |                                                               |
| 319                                      | ナイトデトックスヨガ               | 杉澤 方子                   | 19:30～20:45 | 12回 | 11名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 不調の原因となる骨盤の歪みや股関節まわりを動かしながらより快適な身体へ導きます。美腸にも効果的♪              |
| ★木曜日(期間:7/3～9/25)                        |                          |                         |             |     |     |         |         |         |                                                               |
| 320                                      | あへあほ体操 9:15              | (株)アクティブスタイル<br>霜野 昌博   | 9:15～10:25  | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。                              |
| 321                                      | あへあほ体操 10:30             |                         | 10:30～11:40 | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |                                                               |
| 322                                      | ナイトストレッチヨガ               | 佐藤 満美子                  | 19:00～20:30 | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | ストレッチを取り入れたヨガなので、運動が苦手な方におすすめです。                              |
| ★金曜日(期間:7/4～9/26 ※333は9/19まで)            |                          |                         |             |     |     |         |         |         |                                                               |
| 323                                      | 美姿勢エクササイズ                | 北海道全員健康(株)<br>菊地 こずえ    | 12:40～13:40 | 12回 | 30名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | ストレッチボールを使用し全身のストレッチ・ボディデザインの為の腹筋トレーニングです。くびれづくりをしたい方へおすすめです。 |
| 324                                      | 脂肪燃焼ボクサ&ヨガ               |                         | 13:55～14:45 | 12回 | 30名 | 〇円      | 9,600円  | 7,800円  |                                                               |
| 325                                      | リラクセスヨガ                  | 鳴海 裕子                   | 19:00～20:10 | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸でココロとカラダをリラックスさせます。                         |
| 326                                      | ヨガ(金)9:15                | ヨガライフ<br>スクール           | 9:15～10:45  | 12回 | 30名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです。                     |
| 327                                      | ヨガ(金)11:00               |                         | 11:00～12:30 | 12回 | 30名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  |                                                               |
| 333                                      | NEW ピラティス(金)             | 高橋 有紀                   | 12:45～14:15 | 11回 | 15名 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  | インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防などにつながります。                      |
| ★土曜日(期間:7/12～9/20)                       |                          |                         |             |     |     |         |         |         |                                                               |
| 328                                      | ヨガ(土)9:00                | ヨガライフ<br>スクール           | 9:00～10:30  | 9回  | 30名 | 9,900円  | 7,200円  | 5,850円  | ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです。                     |
| 329                                      | ヨガ(土)11:00               |                         | 11:00～12:30 | 9回  | 30名 | 9,900円  | 7,200円  | 5,850円  |                                                               |
| 330                                      | トランポリンフィットネス(土)          | 株Cinderella<br>Trainers | 10:00～11:00 | 9回  | 10名 | 9,900円  | 7,200円  | 5,850円  | フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。                         |
| ★星置中学校で行う教室(曜日:月曜日 期間:7/7～9/29)          |                          |                         |             |     |     |         |         |         |                                                               |
| 331                                      | ヨガIN星置(月)                | 櫻井 知子                   | 19:30～21:00 | 10回 | 30名 | 11,000円 | 8,000円  | 6,500円  | 星置中学校の格技室で実施するヨガ教室です。                                         |



★いろいろな教室があるよ！  
ワンコイン体験も受付中  
手稲区体育館に問合せしてね♪

「教室WEB申込み」より、  
7月開講教室をお申込み  
いただくと受講料が  
100円割引となります。

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます！
- 申込期間中は24時間お申込み可能です！
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします！

WEB申込みフォーム



## 美姿勢エクササイズ

セルフリンパマッサージやストレッチポールを使用した骨格調整などで、姿勢のクセやゆがみ、筋肉のバランスを整えます。  
全身のストレッチ、くびれづくりにも♪

◇運動量は控えめ、  
激しい動きもないのに効果は高め！ ◇

指導員 菊地こずえ  
(北海道全員健康(株))

こんな方にもおすすめ！  
・ヒザや腰に不安のある方  
・運動が苦手な方  
・高齢の方



時間：金曜日 12:40～13:40

## やさしい朝ヨガ

～朝の習慣で1日が変わる～

- ・ヨガで体を動かし血流を良くすることで体温が上がり、体が温まることで代謝アップと冷えの改善、免疫力の向上が期待できます
- ・朝ヨガをすることで自律神経が整えられ、目覚めすっきり、日中のやる気と集中力がアップします
- ・体が硬い、姿勢が悪い、首・肩にこりを感じる方にも、筋肉をほぐす動きでこりの改善が期待でき、体の動きが滑らかになることから1日のパフォーマンスを高める効果が期待できます

指導員  
柚澤 方子

当てはまる方はぜひ♪

- ・高齢の方
- ・ヒザや腰に不安のある方
- ・ヨガが初めての方
- ・体が冷えやすい方
- ・運動が苦手な方
- ・1日を元気に過ごしたい方



時間：月曜日 9:00～10:15

## 大人のエンジョイテニス

初心者～初級者向け

はじめてテニスをされる方、テニス経験者だけれどブランクがある方、大歓迎♪ テニス、始めてみませんか？

- テニスに興味はあるけれど運動に自信がないから..
- ラケットを握ったこともないから..
- 年齢的についていけるかどうか不安..

心配いりません！ 必要なのは「やってみたい」の気持ちだけ。  
テニスを楽しんで爽やかな汗をかいてみませんか？

指導員  
金石 麻由子

※テニス教室用ラケット  
貸出あります



時間：金曜日 14:05～15:00

### ★こども向け プロスポーツ団体教室 (申込・お問い合わせは各団体HPへ♪)

| 曜日 | 教室名                      | 実施団体                     | 時間                         | 対象                                 |
|----|--------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| 月  | レバンガ北海道バスケットボールアカデミー     | レバンガ北海道                  | 19:00～21:00                | 小学4～6年生                            |
| 火  | コンサドーレサッカースクール           | コンサドーレ北海道スポーツクラブ         | 15:50～16:50<br>17:00～18:00 | 小学1～3年生(15:50～)<br>小学4～6年生(17:00～) |
| 金  | 北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー | ファイターズ<br>スポーツ&エンターテイメント | 15:15～16:15                | 未就学の4～6歳児                          |

※申込、問い合わせは各団体にて承っております。手稲区体育館では受け付けておりません。



レバンガ北海道のアカデミーコーチから選んでみませんか？  
● 3月10日(土) 19:00～21:00 (小学4～6年生)  
● 3月11日(日) 15:50～16:50 (小学1～3年生)  
● 3月12日(月) 17:00～18:00 (小学4～6年生)  
※お申し込みはレバンガ北海道HPからとなります。

