

西岡福祉地区センターだより

令和4年5月発行 第253号
 西岡福祉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

【センターTopics】

No1

施設活用事業(無料開放) **日曜日の午後:卓球(ホール)**
 長い間、お休みしておりました無料開放につきましては5月8日より再開予定ですが変更になることもありますので事前にTELなどで確認をお願いします。以前の無料開放と受付方法などが変更になりましたのでご協力をお願いいたします。

No2

デジタルピアノ「YAMAHA クラビノーバ」を先月号でお知らせしたように集会室に設置しております。どんどん弾いてください、お待ちしております。基本的には集会室Bに置いてありますが隣の集会室Aに移動することも可能ですのでスタッフにお申し出ください。

No3

New faceの教室のご紹介 **助産師サロン lanka**
 ベビーマッサージは赤ちゃんだけでなく、ママも幸せになれる最高の情報交換ツールです。是非体験してみてください。
 対象は生後1ヵ月検診後～3歳までの乳幼児と保護者の方
 第1回目の予定は6/3(金)、2回目は6/7(金)、共に10:00～11:30 料金は1,500円 連絡先等のお問い合わせはセンターに！



【No4】メンバー大募集！！

七宝焼きサークル:メルヘンではお仲間を募集しております。
 月1回 第2又は第3水曜日の午前に活動しています。
 実は、七宝焼きは古代エジプト文明のものでそれがシルクロードを経て日本に伝わって来たものです。★皆さんどうですか？こんな不思議な輝きのある七宝焼きにあなたも是非チャレンジしてください。

講座情報

講座名	体軸トレーニング	Fan・fan 基礎英語～旅行編	おまたせ～ZUMBA®
実施日・時間・募集人員	6/17・6/24・7/1・7/8 各金曜日(全4回) 10:00～11:00 8名	6/20・6/27・7/4・7/11 7/25・8/1 各月曜日(全6回) 10:00～11:30 10名	6/22・6/29・7/6・7/13 各水曜日(全4回) 19:00～20:30 20名
対象	市内にお住まいの15歳以上の方(中高生は不可)	市内にお住まいの15歳以上の方(中高生は不可)	市内にお住まいの15歳以上の方(中高生は不可)
参加料・受付期間・持参品	3,000円 6/13～6/16 動きやすい服装・ヨガマット	3,600円 6/13～6/17 筆記用具	3,000円 6/15～6/20 室内シューズ・動きやすい服装
コメント	コロナで弱った筋肉を復活させよう！ 軽い筋トレ・ストレッチで将来の介護予防にもつながります。	入国管理、飛行機内、ショッピング、レストランなどシチュエーションごとに分けて練習します。 旅行で使う英会話を短いフレーズにまとめています。	「お気を付けてください。一度体験すると止められなくなります」ダンス系フィットネス(有酸素運動)ラテン音楽が中心ですが世界の様々な音楽で踊ります。
講師	柔道整復師 東 知宏 氏	ギブソン 郁子 氏	AFAAプライマリーフィットネス・インストラクター長谷川 雅代 氏

◎申込み:事務所窓口及び電話(852-4687)で 受付 9:00～17:00 先着順

※新型コロナウイルス感染防止対策については、従来同様マスク着用・換気の実施・消毒の実施・三密回避と引き続き行って参りますので皆様のご理解とご協力をお願いいたします。