

# 短期教室 受講者募集のお知らせ

## 申込期間

申込は第1希望のみ!

令和5年 **9月4日**(月) ~ **13日**(水)

午前9時20分~午後4時 / 最終日のみ午後3時まで受付

※オンラインは9月12日(火)15時まで

【抽選発表】令和5年9月15日(金)13時

【受講確認期限】令和5年9月25日(月)15時

【受講費用】無料 (教材費は別途必要・表面をご確認ください)

【対象】札幌市内在住の60歳以上の方

新しい趣味のきっかけを探していらっしゃる方

過年度に同一名講座の受講歴がない初心者の方

抽選後の受講確認手続きは、  
受講意思の有無に関わらず  
必ずご本人が期日までに行ってください。

※センターから個別連絡はありません。

※受付期限までにお手続きいただけない場合は、受講の権利が補欠の方へ移行いたします。



手稲老人福祉センターの  
利用登録証をお持ちの方は

## オンライン申込

が便利です!

左の二次元コードをスマホで読み込むと、  
教室のお申込みができます。

### 札幌市手稲老人福祉センター

〔住所〕

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-55

〔電話番号〕

011-684-3131 (受付時間午前9時~午後5時)

〔ホームページ〕

<http://sapporo-teine.chu.jp/>

(右の二次元コードからアクセスできます)



## ゆったり椅子ヨガ 教室

【日 程】第1・3月曜日(10~3月)  
10時~11時30分

【定 員】12名 【教材費】無料

【持ち物】

動きやすい服装・水分補給できるもの  
・汗拭きタオル

椅子に座って出来るヨガで、ゆったり身体を動かしましょう。激しい動きはありませんので、体調や体力に自信がない方でもOKです！

## 太極拳の基礎教室

【日 程】第1・3金曜日(10~3月)  
13時~15時

【定員】25名 【教材費】無料

【持ち物】

動きやすい服装・水分補給できるもの  
汗拭きタオル・室内用運動靴



深い呼吸とゆっくりとした動きの太極拳を、基礎からじっくりと体験できます。みんなでそろって運動したいという方向け。

## リズムトレ教室 (リズムトレーニング)

【日 程】第2・4木曜日(10~3月)  
13時30分~14時40分

【定 員】30名 【教材費】無料

【持ち物】

動きやすい服装・水分補給できるもの  
汗拭きタオル・室内用運動靴

ポップな音楽に合わせて、リズムカルに体を動かしてトレーニング！爽やかな汗を流しましょう。  
※月1回・事前申込制の『ダンスエアロ』よりも運動強度は弱めです。

## ぽかぽか温活体操 **NEW**

【日 程】第2・4火曜日(10~3月)  
10時~11時30分

【定 員】14名 【教材費】無料

【持ち物】

動きやすい服装・水分補給できるもの  
汗拭きタオル・硬式テニスボール  
大判のバスタオルまたはヨガマット

秋冬は身体が冷える…という方におススメの新教室！  
芯からポカポカ温まる体操で、寒い季節をみんなで元気に乗り切りましょう！

## はじめての卓球教室

【日 程】第2・4金曜日(10~3月)  
10時~12時

【定 員】10名

【教材費】1,000円 (初回納入)



【持ち物】

動きやすい服装・水分補給できるもの  
汗拭きタオル・卓球のラケット  
室内用運動靴

「卓球の経験がほとんど無いけど挑戦したい！」  
「昔やっていたけど、最近はあるまり…」という方向け。  
卓球を初歩から習いながら、楽しく運動しましょう！

センターの教室は初心者対象・きっかけづくりを目的としているため、一度受講したことのある「同じ名前の教室」にはお申込みいただけません。ご了承ください。

※受講対象については、枠内を必ずご確認ください。



© TENE WARD SAPPORO

「短期教室(後期)申込用紙」に必要事項を記入して、利用登録証と併せて窓口までお持ちください。  
※申込前にチラシ4ページ目の募集要項を必ずご確認ください!!



# はじめての ウクレレ入門教室



【日 程】第2・4月曜(10~3月)  
13時~15時

【定 員】8名

【教材費】コピー代100円程度 (毎回納入)  
ウクレレ6,000円程度

楽器をお持ちでない方は教室初日に講師までご相談ください。  
★各自購入または持参していただいてもOKです。

【持ち物】筆記用具

「昔楽器を買ったけど、ぜんぜん弾いていない…」  
「未経験だけど、ウクレレに興味がある！」という方向け。  
童謡や唱歌を中心に、基本&基礎から始めるウクレレ教室です。

# たのしい初心者 英会話教室

【日 程】第1・3水曜日(10~3月)  
13時~14時30分

【定 員】12名

【教材費】コピー代 100円程度  
(必要に応じて)

※お釣りの無いようにご用意ください

【持ち物】筆記用具

英会話を基本からしっかり学びたい方向け！  
歌やプリント等を使って楽しく学習できる  
英会話教室となっています。

当選後は、受講確認手続きをご自身で行ってください。  
(受講意思の有無に関わらず)

※センターから個別にご連絡はいたしません。



## 令和5年度 短期教室(後期)申込用紙

下記の必要事項を記入して、利用登録証と併せて窓口までお持ちください。

利用登録番号	手稲 他 No,
ふりがな	
氏名	
電話番号	

申込教室名に1つ○をつけてください

- |           |              |
|-----------|--------------|
| ①ゆったり椅子ヨガ | ⑤はじめての卓球     |
| ②太極拳の基礎   | ⑥はじめてのウクレレ入門 |
| ③リズムトレ    | ⑦たのしい初心者英会話  |
| ④ぽかぽか温活体操 |              |

受付日	担当	通し番号	キャンセル



©TEINE WARD SAPPORO

# 短期教室(後期)申込方法について

- ①「手稲老人福祉センター」以外で発行された利用登録証をお持ちの方は、窓口でお手続きください。
- ②老人福祉センターの利用登録証をお持ちでない方は、氏名・生年月日・住所を確認できる公的な身分証明書(健康保険証・運転免許証等)、緊急連絡先をお持ちになって窓口でお手続きください。
- ③「手稲老人福祉センター」の利用登録証をお持ちの方は窓口申込の他、以下の申込方法もご活用ください。

★このチラシに記載された申込用紙に必要事項を記入して、センター窓口にご利用登録証と併せてお持ちください。  
申込用紙に記入した内容に不足がないことを必ずご確認くださいませよう、お願いいたします。  
(記入内容に不備があった場合、後日お電話にてご連絡いたします)

★センターのホームページ・特設ページまたは、チラシ表面の二次元コードからオンライン申込ができます。

**備考①：センターの講座は「介護予防」が第一目的となっております。**

**備考②：当教室受講は「技術の完全な習熟」を目的としておりません。**

「きっかけづくり」の講座となっておりますので、ご理解の上お申し込みください。

**備考③：教室内での個別対応にはお答えできない場合がございます。予めご了承ください。**

- ・抽選結果についてはセンターからは一切連絡いたしません。抽選結果は受講確認期限までにご確認いただき、事務室にて「受講案内書」をお受け取りください。期限までに受講に関する連絡・お手続きが無い場合は、受講権利が失効となります。
- ・抽選後の受講確認については、参加意思の有無に関わらず必ずご連絡ください。スムーズな受講確認・繰上げ手続きの為、ご協力ください。
- ・本講座は原則として、一度お申込みいただいた後の講座変更はお受けできません。
- ・お申込みいただけるのは、第一希望のみです。定員に満たなかった場合も二次募集等は致しません。
- ・教室の内容によっては、対象が限られる場合があります。充分ご確認の上でお申し込みください。
- ・第一希望の申込が定員の半数に達しない場合、実施が取りやめとなります。その際の連絡は開講日前日までにご連絡いたします。
- ・材料費はあくまでも目安です。教材費は都合により変動する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・日程は、祝日等の関係で変則になる場合もあります。初日に日程表をお配りいたしますのでご確認ください。



手稲老人福祉センター発行の利用登録証をお持ちの方は

## オンライン申込 が便利です！

左記の二次元コードをスマホで読み込み、ご自宅から教室の申込が出来ます！  
詳しくは申込事前に窓口にてご確認ください。