

# 札幌市保養センター駒岡

いきいきふれあい講座2023

## ～受講生募集～

保養センター駒岡では様々な講座を開講しております

2022年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により再開のできていない講座もありましたが、

この度、2023年度の新規受講生を募集いたします！！

これから何か新しいことを始めてみたい方、友人の輪を広げたい方、健康づくりをしたい方、みなさまからのお申込をお待ちしております

受講対象者 : 60歳以上の方・保養センター駒岡で初めての受講の方優先

受講期間 : 令和5年4月1日～令和6年3月31日

受講料 : 無料 ただし施設利用料として1回につき60歳以上630円・60歳未満950円(入浴料込)

※コロナ対策として講座によっては人数の半分毎のグループで行うことがあり、その場合は受講回数も半分となります。

**募集期間：令和5年2月13日(月)～令和5年2月28日(火)**

※募集人数を上回る申込みがあった場合は抽選となります。抽選日：令和5年3月6日(月)

**【申込・問い合わせ先】 保養センター駒岡 電話 011-583-8553**

### 〈新規募集を行う講座〉

| 講座名   | 曜日・時間                   | 定員 | 講師             | 教材費・ご持参頂く物  |
|---|-------------------------|----|----------------|---|
| 英会話A  | 第1～4火曜日<br>10:00～11:30  | 18 | グラハム・<br>ジョンソン | <br>筆記用具         |
| 英会話B  | 第1～4火曜日<br>12:00～13:30  | 18 |                |   |
| 英会話C  | 第1～4火曜日<br>14:00～15:30  | 18 |                |   |
|  初心者英語   | 第1～4金曜日<br>10:00～11:30  | 18 |                |   |
|  やさしい水彩画 | 第2・4木曜日<br>13:30～15:30  | 16 | 原田 ミドー         | 1回250円<br>道具購入の場合<br>5,500円   |
| 代謝アップ体操   | 第1～4水曜日<br>13:30～15:00  | 20 | 宮川 さとみ         | バスタオル・またはマット  |
| 書道  | 第2・4水曜日<br>13:30～15:30  | 16 | 斉藤 祐子          | 1回100円<br>半紙・墨代等実費  |
|  ペン習字    | 第2・4水曜日<br>10:00～12:00  | 16 |                | 1回100円<br>筆記用具  |
| ヨガ 奇数(月)組   | 第1・3 水曜日<br>10:00～11:30 | 20 | 工藤 智美          | <br>バスタオル・またはマット |
| ヨガ 偶数(星)組   | 第2・4 水曜日<br>10:00～11:30 | 20 |                |   |

裏面もご覧ください

|                       |                        |    |   |  |
|-----------------------|------------------------|----|---|--|
| 四つ玉ビリヤード<br>(月曜午前クラス) | 第1~4月曜日<br>10:00~12:00 | 8  | 阿部 実<br>    | なし<br>※道具は無料貸出   |
| 四つ玉ビリヤード<br>(月曜午後クラス) | 第1~4月曜日<br>13:30~15:30 | 8  |   |  |
| 四つ玉ビリヤード<br>(火曜午前クラス) | 第1~4火曜日<br>10:00~12:00 | 8  |   |  |
| 四つ玉ビリヤード<br>(火曜午後クラス) | 第1~4火曜日<br>13:30~15:30 | 8  |   |  |
| 初心者麻雀<br>(午前クラス)      | 第1~4水曜日<br>10:00~12:00 | 16 | シーズネット<br> | 初回時のみ<br>テキスト代1,000円   |
| 初心者麻雀<br>(午後クラス)      | 第1~4水曜日<br>13:30~15:30 | 16 |   |  |
| 陶芸 A組                 | 第1・3火曜日<br>10:00~14:30 | 16 | 高田 高子   | 年額1,200円<br>道具購入の場合<br>3,000円程度<br>粘土代1kg700円~<br> |
| 陶芸 B組                 | 第1・3木曜日<br>10:00~14:30 | 16 |   |  |
| 陶芸 C組                 | 第2・4木曜日<br>10:00~14:30 | 16 |   |  |
| 陶芸 さくら組               | 第2・4火曜日<br>10:00~14:30 | 16 |   |  |
| 陶芸 すずらん組              | 第1・3水曜日<br>10:00~14:30 | 16 |   |  |
| 陶芸 ゆり組                | 第2・4水曜日<br>10:00~14:30 | 16 |   |  |
| 陶芸 すみれ組               | 第1・3金曜日<br>10:00~14:30 | 16 |   |  |
| 陶芸 ふじ組                | 第1・3月曜日<br>10:00~14:30 | 16 |   |  |
| カラオケ※                 | 第2・4木曜日<br>10:00~12:00 | 30 | 豊田 幸恵   | なし   |
| 声を出して<br>本を読もう※       | 第2金曜日<br>13:30~15:00   | 16 | 健康生きがいづくり<br>アドバイザー   | なし   |

※ カラオケ・声を出して本を読もうはコロナウイルス感染状況によっては開講が遅れる可能性があります。



◆ 札幌市南区真駒内600番地20

◆ 011-583-8553

◆ 指定管理者  社会福祉法人  
札幌市社会福祉協議会

