

西岡福住地区センターだより

令和5年11月発行 第271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

第34回「文化祭・ステージ発表の部」

10月14日(土)賑々しくそして無事終了しました。

16サークルの参加のもと行われた第34回文化祭につきましては、4年ぶりに新型コロナウイルス感染拡大の制限もほとんどないような状態で行われました(手指の消毒・ホール内の換気については引続き実施)。サークルのみなさんの日頃の練習・稽古の成果を見ることが出来ました。ステージ上のみなさんのちょっと緊張した中の笑顔がすてきでした。来年もよろしくお願ひ致します。

講座情報

講座名	背骨コンディショニング体験会
実施日・時間・募集人員	12/6・12/13・12/20 各水曜日 全3回 13:30~15:00 16名
対象	市内にお住まいの15歳以上の方(中高生は不可)
参加料・持参品 受付期間	2,500円 ヨガマット(貸出もあります)・スポーツタオル・スリッパ 11/21(火)~11/28(火) 先着順
コメント	背骨の歪みを整えて不調を改善する運動プログラム。自宅でおこなうことが出来る運動により、腰痛・膝痛・肩こりなどの不調を改善する方法をお伝えします。 第1日:下半身の不調編(腰痛、股関節痛、膝痛など) 第2日:上半身の不調編(首や肩こりや痛み、手の痛みやしびれ、頭痛など) 第3日:筋力トレーニング編(不調改善に必要な「背骨を支える」筋トレ 3種)
講師	(一社)背骨コンディショニング協会 認定スペシャリスト 鈴木 諒 氏

★窓口及び電話で受付 9:00~20:00 TEL 852-4687

《大募集 PART I》

新サークル:卓球サークル「ナナカマドの会」
毎週月曜日 午後に活動しています!
初心者限定で経験者は入会できません。
卓球をこれから始めたい方にはピッタリです。

《大募集 PART II》

活動30年越えの老舗カラオケサークル「西岡はまなす」
毎週土曜日 10:00~12:00 会費3,000円/月
楽しく大きな声と一緒に歌いましょう!まずは見学に!
マイクとサークルメンバーが待っています!

《大募集 PART III》

新サークル:クラフトバンド(紙バンド手芸)の
「西岡福住かご編みサークル」です。毎週第3金曜
日の午後に活動。とってもカラフルで鮮やかな作品
を作りましょう!

《大募集 PART IV》

お花の大好きな人大募集!!(若干名)
お花で当地区センターの駐車場を飾って下さい!
時期は来年の春!詳細はお電話でお問合せ下さい。
(担当~斉藤)

【無料開放(地域の憩いの場づくり施設開放事業)】 下記、日曜日の13:00~17:00 ファミリー卓球
11月からは場所は2階集会室。ファミリーに限定して開放します。一般の卓球愛好家の方は対象外です。
11月の予定(11/5・12・19・26)4回の予定ですが、中止の場合がありますので事前に必ず電話等でご
確認をお願い致します。

※新型コロナウイルス感染防止対策について、マスク着用については個人の判断を基本とします。
なお換気については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。