




# はっさむ地区センターだより

第111号 令和8年6月発行  
はっさむ地区センター運営委員会  
西区発寒10条4丁目 ☎662-8411

## 9月・10月の講座ご案内

◆ 少し涼しくなる季節に ◆ はっさむ地区センターでお会いしましょう♪



講座名・講師	内容	日時・定員・受講料	申込開始日
<b>9月始まり</b> <b>椅子を使って</b> <b>ゆるゆる運動</b> [講師] 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	椅子に座ってできる簡単な運動です。 軽運動を中心とした プログラムです。 体力に合わせて 身体を動かし、 楽しみながら体力増進♪ 	<b>9/2, 9, 16 (水)</b> (全3回) [時間] 10:00~11:00 [定員] 10名 [受講料] 2,000円	<b>8/5</b> <b>(水)</b>
<b>9月始まり</b> <b>姿勢改善運動</b> [講師] 地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー	姿勢が整うことで 快適に動ける、血行促進 体力向上など♪ 分かりやすい動きでキレイ な姿勢をめざします 	<b>9/4, 11, 18 (水)</b> (全3回) [時間] 18:30~19:30 [定員] 10名 [受講料] 2,000円	<b>8/6</b> <b>(木)</b>
<b>10月始まり</b> <b>はじめての</b> <b>リズムボクシング</b> [講師] フィットネスインストラクター 知野 靖子	音楽に合わせて身体を動かし、 代謝・筋力アップ・運動不 足解消・ストレス発散で スッキリさせます。 はじめての方も大丈夫です。 	<b>10/2, 9, 16 (金)</b> (全4回) [時間] 18:30~19:15 [定員] 15名 [受講料] 2,000円	<b>9/10</b> <b>(木)</b>


### ◆ お申込み・お支払いについて ◆

- <申込> 申込開始日の平日9時から17時まで、電話または窓口での受付となります。(先着順となります)
  - <受講料> 受講料は申込日から一週間以内の平日9時から17時までに、はっさむ地区センター窓口にて納入して下さい。なるべく、お釣り銭のないようご協力をお願いいたします。
  - <対象> 15歳以上の方
- ※受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承ください。



## 椅子を使って ゆるゆる運動

軽運動を中心としたプログラムです。  
体力に合わせて身体を動かし、楽しみながら  
体力増進♪



- ◆ 講師 一般社団法人地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー
- ◆ 日程 令和8年 9/2, 9, 16(水) 全3回
- ◆ 時間 10:00~11:00
- ◆ 受講料 2,000円
- ◆ 定員 10名
- ◆ 持ち物 運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル
- ◆ 対象 15歳以上の方

お問い合わせはコチラ

札幌市はっさむ地区センター  
札幌市西区発寒10条4丁目1-1  
TEL 011-662-8411  
申込、受講料納入はR8/8/5(水)より一週間以内  
にお釣りのないよう納めてください。  
※ 受講者の都合による払い戻しはできません。  
予めご了承下さい。

椅子に座って  
できる簡単な  
体操です

## 今年度の 新企画講座！ それぞれ 2回目の 開催です♪

今年のはっさむ地区センターでは、はじめてで、ちよつと不安...  
に数回講座を企画しています。  
この方もいらして、ちよつと不安...  
この講座は全3回の短めですが、  
ちよつとキャンセルしてみませんか？



## 姿勢改善運動

姿勢が整うことで快適に動ける、血行促進、  
体力向上、etc♪  
分かりやすい動きでキレイな姿勢を目指します♡

- ◆ 講師 一般社団法人地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー
- ◆ 日程 令和8年 9/4, 11, 18(金) 全3回
- ◆ 時間 18:30~19:30
- ◆ 受講料 2,000円
- ◆ 定員 10名
- ◆ 持ち物 運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル
- ◆ 対象 15歳以上の方

お問い合わせはコチラ

札幌市はっさむ地区センター  
札幌市西区発寒10条4丁目1-1  
TEL 011-662-8411  
申込、受講料納入はR8/8/6(木)より一週間以内  
にお釣りのないよう納めてください。  
※ 受講者の都合による払い戻しはできません。  
予めご了承下さい。

# 貸室をご利用してみませんか？

お気軽にご利用いただけます♪

急な集まりや会合、調理、スポーツなど  
もしも場所に困ったら！はっさむ地区センターがお役に立てるかもしれません！！



貸室使用料金表(一般料金)

<単位:円>

室名	面積 (㎡)	定員 (人)	午前	午後	夜間	全日	
			(9時~12時)	(13時~17時)	(18時~21時)	(9時~21時)	
ホール (半面)	363	300	10,300	12,900	15,500	30,900	
			5,150	6,450	7,750	15,450	
和室	A	21	15	750	950	1,100	2,300
	B	21	15	750	950	1,100	2,300
	全室	42	30	1,200	1,500	1,800	3,600
洋室	A	43	38	1,200	1,500	1,800	3,600
	B	43	38	1,200	1,500	1,800	3,600
	全室	86	76	1,900	2,400	2,900	5,700
実習室	34	27	1,200	1,500	1,800	3,600	

スポーツ



会合



調理



■ 上記料金表の他に、短時間のご利用に便利な1時間単位の時間貸しもございます。  
(時間貸し：使用日の5日前からお申込みができます)

詳しくは、はっさむ地区センターまでお問合せください。(電話 011-662-8411)

## 図書室からのお知らせ

◇ 6月・7月 図書室のおやすみカレンダー ◇

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	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 整理日	27
28	29	30				

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

● 開室時間 ・ 午前9時～午後5時

休室 …黒になっている日は休室日です

- 休室日
  - ・ 月曜日
  - ・ 祝日
  - ・ 第4金曜日 (図書整理日)
  - ・ 年末年始
  - ・ 蔵書一斉点検期間 (5月に終了)



昨年から休止していた読売新聞を6月から再開します。

また、新しく雑誌3誌、  
天然生活、ハルメク、日経トレンドィも  
仲間入りしました。

来室の際にぜひご覧ください。

