

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
9月始まり 椅子を使って ゆるゆる運動 [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♪ 	9/2, 9, 16 (水) (全3回) [時 間] 10:00~11:00 [定 員] 10名 [受講料] 2,000円	8/5 (水)
9月始まり 姿勢改善運動 [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 	9/4, 11, 18 (水) (全3回) [時 間] 18:30~19:30 [定 員] 10名 [受講料] 2,000円	8/6 (木)
10月始まり はじめての リズムボクシング [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。 	10/2, 9, 16 (金) (全3回) [時 間] 18:30~19:15 [定 員] 15名 [受講料] 2,000円	9/10 (木)

◆ 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

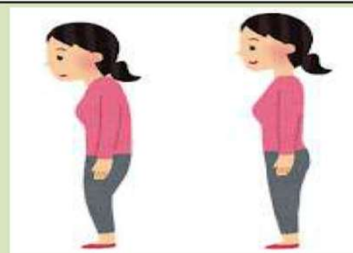
札幌市はっさむ地区センター
札幌市西区発寒10条4丁目1-1
TEL 011-662-8411
申込、受講料納入はR8/8/5(水)より一週間以内
にお釣り銭のないよう納めてください。
※ 受講者の都合による払い戻しはできません。
予めご了承ください。

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♪

はっさむ地区センターでは、今年度から「はじめての」シリーズとして、初心者でも安心して参加できる講座を開催しています。この講座は、全3回の短めですが、しっかりと身につけてほしいです！



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
にお釣り銭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。
予めご了承ください。



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 (9時～12時)	午後 (13時～17時)	夜間 (18時～21時)	全日 (9時～21時)
ホ－ル	363	300	10,300	12,900	15,500	30,900
			5,150	6,450	7,750	15,450
和室	A	15	750	950	1,100	2,300
	B	15	750	950	1,100	2,300
	全室	30	1,200	1,500	1,800	3,600
洋室	A	38	1,200	1,500	1,800	3,600
	B	38	1,200	1,500	1,800	3,600
	全室	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。

