



ぽぽらーとHP

予告1



大人のための筋未来づくり講座

10回連続講座

筋肉はどの年代でも鍛えることができる「かけがえのない財産」です。筋肉を鍛えることは、認知症やうつ病の予防、骨が強くなるなど様々な効果があるとわかってきました。楽しく運動習慣を身につけ、いつまでも動ける身体を目指しましょう！



1回目
6/2
14:00~15:00
金曜日

2回目以降の日程
6/16・23 7/7・14・21
8/18・25 9/1・8

花川北コミュニティセンター ホール

講師 菅野 朱美さん(日本女子体育連盟公認ダンスムーブメントA級指導員)

定員 15名(定員を超えた場合抽選)

費用 5,000円(全10回)

持ち物 上靴、動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物

申込期間 5月23日(火)まで

申込・問合せ 石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと
TEL 0133-77-7070(火~土・10:00~17:00)
休館日(日曜・祝日・第2第4月曜日・臨時休館6/5)

予告2



手縫いホビー教室

連続講座

①「お散歩ポシェットづくり」から始めよう

お裁縫が得意な人も、苦手な人も…楽しくおしゃべりしながら、ちょっとした小物をつくってみませんか？

日にち 6/6・13・20 7/4・11
火曜日 ※10回程度を予定

時間 13:00~15:00

場所 花川北2条4丁目103番地 ぶらっと

講師 横山 光子さん(光子の部屋)

持ち物 裁縫セット

費用 1回300円(コーヒー付き)※材料費は実費

【お申し込み】5/9(火)~5/23(火)まで

NPO法人ひとまちつなぎ石狩

☎0133-72-6885

(火~土 10:00~17:00)

定員5名

定員を超えた場合は抽選となります

5月25日(木)までに

抽選結果のご連絡をさせていただきます

臨時休館のお知らせ

5月6日(土) 館内整理と職員研修のため

5月26日(金) 北コミ全館貸切りのため

臨時休館です

ご利用者の皆様にはご不便をおかけ致しますが、ご協力をお願いいたします。

4月後半~5月

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	29
30	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	27
28	29	30	31	1	2	3

ぽぽらーと 開館時間

開館時間 10:00~17:00

休館日 日曜・祝日・第2第4月曜日
(北コミ休館日)