

**北白石地区センター  
 サークル体験講座受講生募集のお知らせ**

**サークル体験講座のお申し込み方法**

**申込方法** 下記の受付期間中に電話(874-8232)または窓口にて申し込み(先着順)  
**5月11日(土)~5月31日(金)**

※定員になり次第締切ります。あらかじめご了承ください。

**注意事項** (1)教材費が必要な講座は、当日に各サークルの講師に直接お支払いいただきます。  
 (2)体調がよくない場合は受講をご遠慮下さい。  
 (3)応募者が少ない場合、中止になることがあります。

<p><b>陶芸サークル</b>                  6/3、17(月) 10時00分~12時00分                  陶芸に興味のある方、やってみてほしい!!という方、是非1度体験してみてください。自作のカップやお皿は格別です!初心者の方、大歓迎です                  ※エプロンをご持参ください                  定員 5名 粘土代 1,000円/1回</p>	<p><b>Yuji ヨガサークル</b>                  6/3、17(月) 10時00分~11時30分                  40~70代のYOGAです。呼吸法に重点を置いて身体を整えていきます。                  ※動きやすい恰好で、水(飲み物)、ヨガマットかバスタオルをご持参ください                  定員 4名 教材費 なし</p>	<p><b>健康マージャンサークル北白石</b>                  6/10、17(月) 13時30分~16時00分                  女性だけの健康マージャンサークルです。マージャンは右脳左脳を使う楽しいゲームです。経験者、初心者大歓迎です。是非体験お待ちしております。                  定員 8名 教材費 なし</p>	<p><b>HIP HOP DANCE</b>                  6/17、24(月)                   キッズクラス(3才~) 18時00分~18時50分                  ジュニアクラス(小学生~) 19時30分~20時30分                  キッズクラスは幼稚園児・保育園児が、ジュニアクラスは小学生~中学生が在籍。遅い時間からスタートなのでお仕事が終わってからの送迎が可能で人気のサークルです。室内シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。                  定員 各クラス 10名 教材費 なし</p>	<p><b>いとぼうサークル(手編み)</b>                  ※2回連続講座 9時30分~12時00分                  6/4、18(火)                  小物からセーター、ベストなど棒針、カギ針を使い楽しく作品作りを致します。この体験ではツートンカラーの巾着ポーチを細編みで作ります。                  ※カギ針3号4号、とじ針、ハサミをご持参ください。                  ※カギ針の細編み、減目、増目などをできる方対象                  定員 3名 教材費 (UV判)2色)720円</p>	<p><b>健美操サークル</b>                  6/4、18(火) 10時00分~11時15分                  ゆっくりした全身運動ですので、年齢、体力は問いません。一緒に免疫力アップしてみませんか?体験お待ちしております。                  ※運動しやすい服装、飲み物(水)、バスタオル                  定員 各日 3名 教材費 なし</p>
<p><b>シニアのための代謝アップ体操</b>                  6/18、25(火) 10時00分~11時30分                  音楽に合せ、普段あまり使わない肩甲骨、骨盤まわりなどを中心に動かします。運動が苦手な方も大丈夫です。                  ※ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、水分が補給できるもの。                  定員 5名 教材費 なし</p>	<p><b>翠栄会(民謡)</b>                  6/4、18(火) 13時00分~17時00分                  北海道民謡 全国民謡 江差追分 民謡同好会 指導いたします。                  ※三味線をお持ちの方はご持参ください。                  定員 5名 教材費 なし</p>	<p><b>清心会北郷空手クラブ</b>                  6/4、18(火) 18時30分~19時30分                  毎週火曜日に活動しています。基本稽古、型稽古を中心とした体育空手です。初心者でも楽しく空手ができます!                  ※タオル飲み物をご持参ください。                  定員 なし 教材費 なし</p>	<p><b>札幌白石俳句クラブ</b>                  6/5、19(水) 9時30分~11時30分                  参加者に句会を見学してもらいます。希望される方には、手作りの『俳句』の基礎』の冊子を差し上げます。一緒に楽しみましょう。                  ※筆記用具をご持参ください。                  定員 3名 教材費 なし</p>	<p><b>北郷リズムサークル</b>                  6/5、12(水) 10時00分~11時10分                  とても明るく楽しい指導員の下で、ストレッチ、ボール遊び、頭の体操、なつかしい音楽や今流行りの音楽が流れ楽しいひとりが体験できます。                  ※タオル、水、上靴をご持参ください。                  定員 5名 教材費 なし</p>	<p><b>健康体操自強術サークル</b>                  6/5、12(水) 10時00分~11時30分                  31の動作を行う日本で最初の健康体操です。体調に合わせて行える全身運動です。                  ※動きやすい服装でタオルをご持参ください。                  定員 5名 教材費 なし</p>
<p><b>オカリナサークル カリーナ</b>                  6/12(水) 11時00分~12時00分                  柔らかい音が魅力のオカリナをぜひ体験してください。当日、消毒済みのプラスチックオカリナをお貸しします。                  お気軽にどうぞ                  定員 5名 教材費 なし</p>	<p><b>白石詩吟研究会</b>                  6/5、12(水) 13時00分~15時00分                  お腹の中から大きな声を出してストレスを解消しませんか?笑いのたえない教室ですよ。ぜひ、一度教室に来て体験してみてください。                  お待ちしております。                  定員 5名 教材費 なし</p>	<p><b>はぎの会(カラオケ)</b>                  6/5、19(水) 18時30分~20時00分                  毎月、女性曲と男性曲、一曲ずつ課題曲で練習します。声の出し方や腹式呼吸で楽しく覚え歌います。                  定員 5名 教材費 なし</p>	<p><b>朋泉華(民謡)</b>                  6/12、26(水) 18時00分~21時00分                  皆様が馴染みやすい唄、北海道から全国、楽しく大きな声で!とにかく見学に来て!                  定員 3名 教材費 なし</p>	<p><b>北郷フラドリームの会</b>                  6/13、20(木) 10時00分~11時30分                  ストレッチ体操から始め基礎ポーズを習い、それからフラのダンスを習います。ほど良い汗を感じます。自分だけの時間を作りませんか。気軽にいらして下さい。                  ※Tシャツと飲み物をご持参ください。                  定員 6名 教材費 なし</p>	<p><b>ボクシング エクササイズ</b>                  6/20、27(木) 10時30分~12時00分                  ボクシングの動作パンチ・キックを音楽に合わせて有酸素運動!日ごろ使わない背中や二の腕、お尻の筋肉も使います。気軽にボクシングで汗を流しませんか?小さなお子様連れも大歓迎です!!                  ※タオル、水分補給の飲み物、上靴をご持参ください。                  定員 10名 教材費 なし</p>
<p><b>白木サークル(ペン習字)</b>                  6/13、27(木) 13時00分~14時30分                  先生が作成した教材でペン習字を一から勉強していきます。先生のお話も有意義でとても楽しく勉強できます。                  ※鉛筆、ボールペンなど筆記用具をご持参ください。                  定員 4名 教材費 なし</p>	<p><b>Yuji ヨガサークルII</b>                  ※申込はどちらか一日のみ                  6/6、20(木) 13時00分~14時30分                  呼吸を深めて無理なくゆっくりと身体を整えていきます。                  ※水、ヨガマットかバスタオル、動きやすい恰好で                  定員 各日 3名 教材費 なし</p>	<p><b>札幌岳精会(詩吟)</b>                  6/6(木) 18時00分~18時45分                  お腹の底から声を出し、頭も心もスッキリ!!ストレスも解消出来ます。俳句・和歌・漢詩等も学べ、生涯学習としても最適です。どうぞ一度足をお運び下さい。                  定員 5名 教材費 なし</p>	<p><b>ワイルドアフラサークル</b>                  6/14、21(金) 9時30分~11時30分                  フラダンスを初心者からベテランまで何でもやさしく教えてくれる先生のもとで楽しく踊っています。都合の良い時間にお越し下さい。                  お待ちしています。                  定員 5名 教材費 なし</p>	<p><b>着付教室</b>                  6/10、17(金) 10時00分~12時00分                  一人で着物が着られる喜びをあなたも味わってみませんか。ゆかたから訪問着、留袖まで着物が好きな仲間と楽しんで練習しましょう。皆さんのご参加をお待ちしております。                  ※おうちにあるゆかた・着物・帯・紐などの小物類をご持参下さい。詳しくは事前に連絡いたします。                  定員 各日 5名 教材費 なし</p>	<p><b>裏面につづきます。</b>  <b>パソコン講座の受講生募集案内があります。</b></p>

## フライデーダンス

6/7、14(金) 10時15分～11時45分

月4回  
毎週金曜日  
ストレッチ 45分  
コンビネーションダンス 45分  
※運動靴、タオルをご持参ください。  
定員 10名 教材費 なし



## 自彊術サークル

6/7、14(金) 10時30分～12時00分

老若男女が無理なく行える健康体操です。体調に合わせて体の隅々まで動かす全身運動です。  
※動きやすい服装、タオル、飲み物、五本指靴下をご持参ください。  
定員 なし 教材費 なし



## ニーハオ！太極拳

6/7、14(金) 13時30分～15時00分

大きくゆったりとした動きの太極拳24式を中心に行います。会費 月¥2,000円  
※動きやすい服装(素足になります)飲み物  
定員 10名 教材費 なし



自分のパソコンで学ぶ PC 講座

# 「ワード&Excel 応用講座」

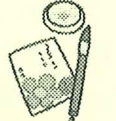
## 表入りワード文書作成&エクセル数式と関数の基礎

ワード文書の中に表を作成し編集する方法とエクセルの表の編集や数式と関数の基本的な操作方法をご紹介します。基本操作を効率よく学べます。学び直しや初心者からのステップアップにも最適です。マウス操作がスムーズにできる方を対象(ゆっくりでも文字が入力できればOKです!)

## たけのこサークル

6/7(金) 13時30分～15時30分

ハタがいい  
ハタでいいがモットーの絵手紙です。花、野菜、身近な小物を描いて、短い言葉を添える絵手紙。ごいっしょにおしゃべりしながら楽しみませんか？体験の時はハガキ、顔彩、筆、半紙などお貸します  
定員 3名 教材費 なし



## 清心会北白石空手クラブ

6/7、14(金) 15時30分～16時30分

毎週金曜日に活動しています。基本稽古・型・ミット稽古を行い、体をたくさん動かす体育の空手です。体験お待ちしております。  
※飲み物、汗拭きタオルをご持参ください。  
定員 5名 教材費 なし



## バスケットボールスクール ハーツ

6/14、21(金)

2年生まで 15時30分～16時30分  
3年生以上 16時30分～17時30分  
年長さん～6年生まで元気に仲良く活動しています。初めてでも大丈夫です！男女問いません！バスケットは身も心も成長出来て楽しいですよ！体験お待ちしております。  
※上靴、飲み物、汗拭きタオルをご持参ください。  
定員 各世代3名 教材費 なし



## ロバート会(英会話)

6/1、8(土) 9時45分～11時45分

英語に興味ある方、一緒に楽しく身の回りの事や趣味、旅行等についてお話してみませんか？シニア大歓迎です。  
※筆記用具、辞書をご持参ください。  
定員 5名 教材費 なし



## 札幌平和道院(少林寺拳法)

6/1、22(土) 18時30分～19時45分

小学生からシニアまで幅広い年代で活動しており、突き・蹴りを受けての反撃、手首を握られたなどに抜き・投げで制する技術を合わせた護身の武道です。  
・準備運動・ストレッチ・基本(構え・突き・蹴り・受け)  
・少林寺拳法の技を使っての護身術体験  
※ジャージ着用等、動きやすい恰好で受講ください。(素足で行ないます)  
定員 10名 教材費 なし



皆様のご参加  
お待ちしております！

## サークル体験講座のお申し込み方法

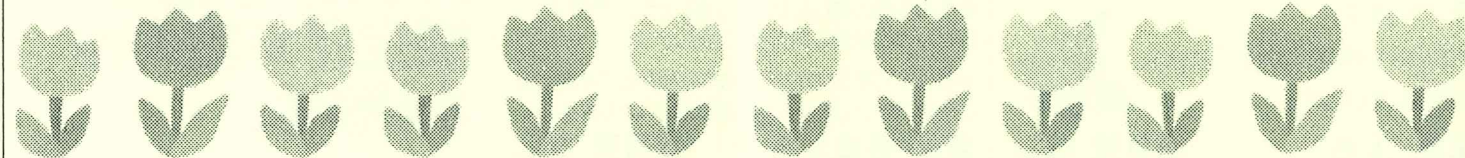
申込方法 下記の受付期間中に電話(874-8232)または窓口にて申し込み(先着順)

**5月11日(土)～5月31日(金)**

※定員になり次第締切ります。あらかじめご了承ください。

### 注意事項

- (1) 教材費が必要な講座は、当日に各サークルの講師に直接お支払いいただきます。
- (2) 体調がよくない場合は受講をご遠慮下さい。
- (3) 応募者が少ない場合、中止になることがあります。



講座内容(受講者のレベルと進み具合によって内容の配分が変わることがあります)		
1	ワードの表作成 ・表の挿入と入力 ・表の編集	・表の配置 ・線種の変更
2	表の編集 ・表ツール「デザイン」 ・飾り枠	・表ツール「レイアウト」 ・行と列/セルのサイズ/配置
3		・段落の詳細設定(行間設定)
4	エクセルの表作成 ・表の作成	関数の基礎 ・数式(計算式)の作成
5	・表の編集	・関数の仕組み
6	いろいろな関数 ・よく使う関数を利用してみる	・受講者のレベルに合わせて操作説明を追加予定

開講日:6月3,5,10,17,19,24日(月・水曜日/全6回)

時間:19:00～21:00(2時間)

費用:4,900円(受講料:3,400円、教材費:1,500円)

定員:12名

持ち物:筆記用具、ご自身のパソコン

講師:パソコン倶楽部 Ricco 専任講師

1. 募集申込受付日時  
5月11日(土)～5月25日(土) 9時00分～21時00分
2. 申込方法  
上記の申込受付日時に受講料・教材費と一緒に窓口で受付(定員になり次第締切ります)
3. 募集対象  
15歳以上の方(中・高校生を除く)でマウス操作と文字入力ができる方
4. 注意事項  
(1) 応募者が少ない場合、中止になることがあります。あらかじめご了承ください。  
(2) 納入された受講料・教材費はお返できません。  
(3) 講座が中止の場合、納入された受講料・教材費はご返却いたします。

ご自身のパソコンを使用しての講座です。Windows10か11搭載のパソコンが対象。使用ソフトはMicrosoft Word&Excelの2010～2021もしくはMicrosoft365  
Microsoft以外の互換Officeソフトには対応できません。