

札幌市保養センター駒岡

いきいきふれあい講座2026

～受講生募集～

保養センター駒岡では様々な講座を開講しております。この度、2026年度の新規受講生を募集いたします！！これから何か新しいことを始めてみたい方、友人の輪を広げたい方、健康づくりをしたい方、みなさまからのお申込みをお待ちしております

受講対象者：60歳以上の方・保養センター駒岡で初めて受講される方を優先

受講期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日

受講料：無料 ※ただし施設利用料として1回につき60歳以上700円・60歳未満1,100円

募集期間：令和8年2月12日(木)～令和8年2月24日(火)

※募集人数を上回る申込みがあった場合は抽選となります。抽選日：令和8年3月2日(月)

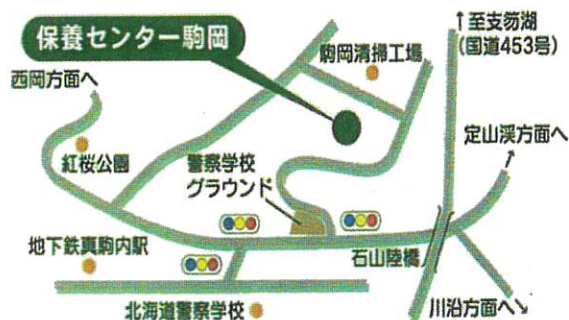
【申込み・問合せ先】保養センター駒岡 電話 011-583-8553

〈募集を行う講座〉

講座名	曜日・時間	定員	講師	教材費・ご持参頂く物
英会話A (中級)	第1～4火曜日 10:00～11:30	24	グラハム・ ジョンソン	筆記用具 
英会話B (初中級)	第1～4火曜日 12:00～13:30	24		
英会話C (初級)	第1～4火曜日 14:00～15:30	24		
初心者英語	第1～4金曜日 10:00～11:30	24		
 やさしい水彩画	第2・4木曜日 13:30～15:30	15	原田 ミドー	1回250円 道具購入の場合、初回のみ 別途5,500円
代謝アップ体操	第1～4水曜日 13:00～14:30	20	宮川 さとみ	バスタオル・またはマット
書道	第2・4水曜日 13:00～14:30	15	斉藤 祐子	1回100円 半紙・墨代等実費
 ペン習字	第2・4水曜日 10:00～11:30	15		1回100円 筆記用具
やさしいヨガ	第1～4水曜日 10:00～11:00	22	工藤 智美	 ヨガマット
ヨ ガ	第1～4水曜日 11:10～12:10	22		
頑張らない筋力体操	第1・3金曜日 13:00～14:15	12	佐藤 久美子	なし
NEW 筋膜リリース エクササイズ	第2・4木曜日 10:00～11:15	12		
カラオケ	第2・4木曜日 10:00～12:00	40	豊田 幸恵	なし

四つ玉ビリヤード (月曜午前クラス)	第1～4月曜日 10:00～12:00	8	阿部 実 	なし ※道具は無料貸出
四つ玉ビリヤード (月曜午後クラス)	第1～4月曜日 13:30～15:30	8		
四つ玉ビリヤード (火曜午前クラス)	第1～4火曜日 10:00～12:00	8		
四つ玉ビリヤード (火曜午後クラス)	第1～4火曜日 13:30～15:30	8		
NEW 月曜初心者麻雀 (午前クラス)	第1～4月曜日 10:00～12:00	20	シーズネット 	初回時のみ テキスト代1,000円
水曜初心者麻雀 (午前クラス)	第1～4水曜日 10:00～12:00	20		
水曜初心者麻雀 (午後クラス)	第1～4水曜日 13:00～15:00	20		
陶芸 A組	第1・3火曜日 10:00～14:30	16	高田 高子	年額1,200円 粘土代1kg800円～ 
陶芸 B組	第1・3木曜日 10:00～14:30	16		
陶芸 C組	第2・4木曜日 10:00～14:30	16		
陶芸 さくら組	第2・4火曜日 10:00～14:30	16		
陶芸 すずらん組	第1・3水曜日 10:00～14:30	16		
陶芸 ゆり組	第2・4水曜日 10:00～14:30	16		
陶芸 すみれ組	第1・3金曜日 10:00～14:30	16		
陶芸 ふじ組	第1・3月曜日 10:00～14:30	16		
声を出して 本を読もう	第2金曜日 13:00～14:30	10	健康生きがいづくり アドバイザー	なし
折り紙講座(申込不要)	第3金曜日 13:30～14:30	自由 参加	折り紙フレンド ケンケン	入浴料のみで ご利用いただけます

真駒内駅からバスで
片道約13分♪



駐車場 70 台
マイカーでも
お越しいただけます



◆ 札幌市南区真駒内600番地20
◆ 011-583-8553

◆ 指定管理者  社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

