

白石東地区センターだより

2026年10月号

白石東地区センター運営委員会

白石区本通 16 丁目南 4-27

電話: 011-866-3000

<http://shiro-east.org>



朝晩は肌寒い日が多くなってきましたね。皆さま風邪などひいていませんか？
秋といえば芸術の秋・スポーツの秋。どちらも体験できる地区センターにぜひ遊びにきてくださいね。

🌸 開館 30 周年記念 🌸

白石東地区センター 第 26 回

文化祭

2026 年 10 月 18 日(日曜日)

10:00~15:00

歌、ダンス、楽器演奏、書道や美術作品、生け花など、当センターでサークル活動をしている方々の日頃の成果を是非ご覧ください。

今年は開館 30 周年の記念行事となっており、素敵なゲストによるアトラクションや沢山の賞品を用意した抽選会も企画しています。

◇10:00~サークル作品展示

◇11:00~サークルステージ発表 (1 階ホール)

○ステージゲスト

○札幌白石本郷和太鼓クラブ (和太鼓演奏)

○和凛-KARIN- (よさこいソーラン演舞)

○ウィンドアンサンブル ラ・ミュージズ (吹奏楽演奏)

◇お楽しみ抽選会 無料 例年よりボリュームアップ!!

😊 他にも楽しい企画をたくさん用意しています 😊

売店コーナー 売切れ次第終了です

休憩コーナー 無料 14:00 まで飲み物・茶菓子などを提供

緑日コーナー 無料 (無くなり次第終了)

★お願い…来館の際は公共交通機関をご利用して下さい

社交ダンス おもしろいよ♪～社交ダンス体験講座～

12 歩から 18 歩のステップを覚えて 1 曲踊りましょう♪

音とステップの取り方を覚えたら、たくさんのステップに挑戦できますよ。

- ◇ 開催日：11 月 5 日・11 月 12 日（木）全 2 回 各日とも 10：00～11：30
- ◇ 会 場：白石東地区センター1 階 ホール
- ◇ 定 員：10 人
- ◇ 対 象：15 歳以上の方
- ◇ 受講料：1,000 円
- ◇ 持ち物：動きやすい服装・動きやすい上靴・水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル
- ◆ 申込み：10 月 13 日(火)から 10 月 27 日(火)まで

電話または窓口で受付（9～21 時 土日祝も受付できます）

*受講料は申し込み後、当日までにセンター窓口で納入してくださいね

キッズダンス やってみよう！

動画やテレビで目にするのはもちろん、パリオリンピックの種目にもなったカッコいいダンス。やったことないけど、あんなふうに踊ってみたいな、踊れるかな？と思っているお子さまのためのキッズダンス体験講座です。踊るって楽しい！をぜひ体験しに来てくださいね。

- ◇ 開催日：11 月 7 日（土）① 13：00～14：00 ヒップホップダンス体験
② 14：30～15：30 フレイキン体験

- ◇ 会 場：白石東地区センター1 階 ホール
- ◇ 定 員：10 人
- ◇ 対 象：小学校 3～6 年生 初めてやってみたいお子さん大歓迎です！
- ◇ 受講料：①・②ともに各 1,000 円
- ◇ 持ち物：動きやすい服装・動きやすい上靴・水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル
- ◆ 申込み：10 月 14 日(水)から 10 月 28 日(水)まで

電話または窓口で受付（9～21 時 土日祝も受付できます）

*受講料は申し込み後、当日までにセンター窓口で納入してくださいね

新サークル紹介

さとう式リンパケア ゆるのわ

バスタオル 1 枚で全身を緩めてみませんか？

さとう式リンパケアとは、体液の循環を良くして全身の筋肉を緩める全身美容健康法です。

一押さない、揉まない、引っばらないー 優しいケアがポイントです。

前半は基本の耳たぶ回しフェイシャルケアで、お顔のたるみ、むくみ、ほうれい線を改善しましょう！

活動日 毎月第 4 火曜日 13：30～15：30 2 階 集会室 A

持ち物 バスタオル 1 枚・動きやすい服装・飲み物

参加費 1500 円

お問い合わせ・お申込み 印牧（かねまき） 090-7583-4049

（地区センター館内のポスターもぜひご覧ください）