

筋膜をゆるめて 心と体を整える

カチカチな体にさようなら

筋膜リリースやストレッチと全身運動で、無理なく本来の姿勢を取り戻しましょう。
【講師】佐藤 史子



日時
2026
5/19 ~ 6/16
毎週火曜 18時45分~20時45分
・オリエンテーション 5/12

会場
厚別区民センター
(厚別区厚別中央1条5丁目3-14)

費用等
・受講料 3,000円(別途教材費300円)
・定員 20名(多数時抽選)
・対象 一般市民
※体を動かします。持病のある方は主治医に相談の上、ご受講ください。
※疾患の治療を目的とする講座ではございません。

申し込み締め切り
3/25

締め切り後も、空きがあれば
随時お申し込みいただけます。
電話でお問い合わせください。

日程・カリキュラム	
5/19	姿勢のチェック 筋膜リリースと簡単なエクササイズ
5/26	呼吸法 筋膜リリースと体幹周りを中心としたエクササイズ
6/2	筋膜リリースと下半身を中心としたエクササイズ
6/9	筋膜リリースと上半身を中心としたエクササイズ
6/16	筋膜リリースと全身のエクササイズ

主催
申込先

ちえりあ で検索 札幌市生涯学習センター 事業課
〒063-0051 西区宮の沢 1-1-1-10 【FAX】011-671-2334
【HP】<https://chieria.slp.or.jp/seminar/>

- 申し込みは、ホームページ・はがき・FAX・ちえりあ1Fメディアプラザで承ります。
①講座名 ②氏名(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別
をご記載ください(⑤⑥は任意)。
- 締め切り時点で申込者が少ない場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。
- 締め切り後のお申し込みは、事前に電話(011-671-2311)で空き状況をご確認ください。

ちえりあ
LINE公式アカウント



講座の情報を
おとどけ。
今すぐ登録!

申込用紙

講座名 (開講日) <small>※講座がはじまる日</small>	(月 日開講)
(ふりがな) 氏 名	() 様
住 所	(〒 -)
電話番号	- -
年齢・性別 <small>※必須ではありません</small>	歳 / 男・女

詳しくは、札幌市生涯学習センターホームページ
【「ちえりあ」で検索】
または、電話【011-671-2311】へ

3/25
締め切り

春期講座
受講者募集中



初めてのコーヒー焙煎	北区民センター	鶴から始める思い出し折り紙	札幌市生涯学習センター
簡単楽しい♪3色パステルアート	厚別図書館	遊びで伸ばす子どもの運動能力	札幌市生涯学習センター
懐かしの歌でゆったり体操	清田区民センター	肌にも地球にも優しい手作り石鹸	札幌市生涯学習センター
ザクッとあらすじ!『源氏物語』	北区民センター	もっと私を好きになれるコーチング	清田図書館
台湾式足もみセルフケア	札幌市生涯学習センター	タイ語を話そう	南区民センター
マジック初級講座	札幌市生涯学習センター	新聞紙!ちぎって貼って絵手紙を	新琴似図書館
紅茶から広がる世界	札幌市生涯学習センター	話そう!'70~'00年代の歌謡曲	札幌市生涯学習センター
50代から始める生前整理	厚別区民センター	あなただけのかわいいあみぐるみ	東区民センター
イタリア語超入門 はじめの一步	東月寒地区センター	色でわかる、人付き合いのコツ	曙図書館
エッセイを書いてみよう	札幌市生涯学習センター	「鉄」学入門・初級編	手稲区民センター
自己肯定感を上げる宝物ファイル	澄川図書館	筋膜をゆるめて 心と体を整える	厚別区民センター
70代からの大切な体操と筋トレ	札幌市生涯学習センター	動物に心はあるのだろうか?	札幌市生涯学習センター
大人のメイクアップレッスン!	東区民センター	北海道の銅像めぐり	札幌市生涯学習センター
「デジタル遺産」管理と写真整理術	西区民センター	心も体も喜ぶ!一年中盆踊り	白石区民センター
街の木ウオッチング5つの極意!	中央区民センター	60歳からの自力整体	中央区民センター
40歳からの美姿勢ベリーダンス	豊平区民センター		