

ら・ちえりあって



あなたの「学びたい」が見つかる

巻頭インタビュー

さっぽろ市民カレッジ
ご近所先生企画講座 講師
佐々木 陽子さん



みんな楽しい
イベントいっぱい！

ちえりあフェスティバル2026

8月23日(日) 開催



生涯学習によって、
毎日の暮らしを
豊かに過ごしている人を
紹介します。

さっぽろ市民カレッジ
ご近所先生企画講座 講師
さ さ き よ う こ
佐々木 陽子 さん



ご近所先生企画講座は「教える」というより「ともに学ぶ」場所。
みんなの笑顔の時間をつくることを大切にしています。

2025年2月に「フラメンコで目指せ「姿勢」美人～運動靴で始める簡単フラメンコ～」講座でご近所先生デビューをした佐々木陽子さんに、講座への思いやご自身の生涯学習についてお話を伺いました。

1 運動靴でフラメンコ！

— 佐々木さんの講座はなんといってもサブタイトルにある「運動靴で始める簡単フラメンコ」というのが印象的ですね。

はい、本職は理学療法士なのですが働いている中で、運動が苦手な方や高齢の方でも楽しめるフラメンコ講座を企画してみたいと思い、名前を付けました。踊りの技術向上を目指すのではなく、身近な道具で誰でも気軽に始めてもらいたかったからです。音楽も皆さん一度は聞いたことのある有名な曲を選んでいきます。

2 趣味を見つけることが趣味

— 佐々木さんとフラメンコの出会いを教えてください。

フラメンコは就職してすぐに習い始めました。昔から運動や踊りが好きで、学生時代はバスケットボールをしていました。大人になってからは、ジャズダンスや社交ダンスなどいろいろな習いごとでチャレンジしました。今も新しいものに挑戦することが好きで、趣味を見つけることが趣味になっていますね。フラメンコは、ギターと歌と踊りの3人で息を合わせる即興性が魅力の一つです。型が決まっている美しさよりも“自分を表現する踊り”という意味合いが強いので、歳を重ねても自分なりに踊り続けたいと思っています。

3 楽しいと思って続けてほしい

— ご近所先生になってみて、いかがでしたか。

2時間の講座を楽しく受講していただきたいので、姿勢の話や準備体操、踊りなどバランスの良い時間配分を考え、たくさん準備をしました。最初は緊張しましたが、講座が進むにつれて、皆さんニックネームで呼び合ったり、フレアスカートを履いて気分を盛り上げたりする場面も出てきて、和気あいあいの雰囲気で行うことができました。サークルも立ち上がり、週に1回続けています。大切にしていることは皆さんの笑顔の時間をつくること。いつも「部活じゃないから忘れていいよ!」と言っています。大人になってから学んで大変なときもありますよね。「次の講座までに復習できなかった」「振り付けを忘れてしまった…」そんなことは気にしないで、元気に参加してほしいと思っています。姿勢を良くすると元気が出てくる、元気が出てくると姿勢が良くなる—みんなが自然に笑顔になっていく、そんな講座を目指しています。

— ご近所先生にチャレンジしたいと思っている方に一言お願いします。

迷っているのであれば、ぜひチャレンジしてみてください。ご近所先生企画講座は「教える」というより「ともに学ぶ」場所。受講して下さる人から学ぶこともとても大きいです。「こんな意見があったから、こうしてみよう」「こんな風に伝えるとわかりやすいんだ」など毎回ブラッシュアップして、講座に取り組むことができます。5回という回数も始めやすいポイントかもしれません。気になったらまずは第一歩、踏み出してみませんか。

さっぽろ市民カレッジ
ご近所先生企画講座

講師募集説明会 2027 春・夏

知識や経験、学んだ成果を生かして、講師自身が企画・運営する「ご近所先生企画講座」では、2027春・夏（5月または8月開講）の講師を募集します。説明会への参加方法などは、9月上旬にホームページでお知らせします。

10/10(土)	14:00～15:00	札幌市生涯学習センター(ちえりあ)
	19:00～20:00	オンライン(Zoom)



まずは説明会に
参加してみませんか!

ちえりあフェスティバル2026

まなび・あそび・なぞとき 大冒険

夏休みのサイゴは
ちえりあに？？？！

8/23 日
9:30~15:00 イベントにより
開催時間が異なります

入場無料 雨天決行 事前申込不要

うちゅうをえいぞうでぼうけん
しょうぎ・いごでたいせん
つくってあそべるむかしあそび
たのしいかみしばい・よみかせ
おんがくとダンスのあついでステージ
いろいろなゲームでドキドキ
ちえりあまるごとかしきりだよ
なぞときにちょうせん

※画像は過去のイベントの様子です

ほかにもイベントもりたくさん！ 最新情報はホームページでチェック！

⚠ 当日は提携駐車場（マックスパリュ宮の沢店）の混雑が予想されるため、公共交通機関でのご来館をお勧めします。
近隣のビル等への駐車や、提携駐車場の駐車区域外（除外）への駐車は、固く禁止致します。

令和8年度 サークル発表会

入場無料・申し込み不要

ちえりあを中心に活動するさまざまなサークルが、日ごろの練習の成果や手作りの力作を発表します。
詳しいスケジュールはホームページでお知らせしています。
ぜひ、ご覧ください。

ホームページはこちら ▶▶▶▶▶▶▶▶

作品展示部門

■会場 1階ロビー
■日時 8/23(日)~29(土)
8:45~22:00

※「ちえりあフェスティバル」の催しの一つとして行います。
※開館時間中は常時鑑賞可能です。

舞台発表部門

■会場 1階ちえりあホール
■音楽 10/14(水)
13:00~17:00
■舞踊 10/12(月・祝)、16(金)、17(土)
14:00~16:30

※時間内の入退場自由
※終了時刻は前後する場合があります。

ちえりあでサークル活動ははじめせんか

ちえりあで活動する登録サークルの情報を掲載した冊子「サークルガイド」を1階メディアプラザと2階センター事務室で配布しているほか、ホームページにも掲載しています。
ダンスや体操、絵画、音楽、語学、茶道、手芸、陶芸、書道・・・など、さまざまなジャンルの100を超えるサークルの情報を掲載していますので、何かをはじめたいという方におすすめです！

サークル情報は
こちら▶▶▶▶▶▶▶▶

さっぽろ市民カレッジ

受講者募集中

札幌市生涯学習センター

西区宮の沢1-1

《アクセス》

- 地下鉄／東西線「宮の沢」駅より地下直結 徒歩5分
- JRバス・中央バス
「宮の沢バスターミナル」下車（地下直結）
「西町北20丁目」下車
- 駐車場／マックスバリュ宮の沢店の駐車場をご利用ください。
※ちえりあ館内にある発券機で駐車サービス券を発券して
いただくと入庫から2時間無料

北海道科学大学連携講座

小さいけどすごい！進化する半導体

～つくって、遊んで、楽しく学ば～

先着順受付中 | 定員30名

半導体について学び、プログラミング学習ツールScratchでゲームづくりに挑戦しよう！

講師 | 北海道科学大学 情報科学部情報科学科 講師 荒澤 孔明

■開催日時 8/21 金曜 9:30～12:00
■受講料 1,600円
■対象 小学3年生～小学6年生（保護者同伴不可）

ワークショップで学ぶKPI超入門

～仕事の進捗や目標達成度を可視化する～

先着順受付中 | 定員30名

自分だけでは整理しにくいKPI、KGIとの違いや継続するためのポイントなどを学びます。

講師 | 北海道科学大学 全学共通教育部 助教 本宮 大輔

■開催日時 8/29 土曜 13:30～16:30
■受講料 3,000円

響く！伝わる！プレゼン力を身につける

～納得と共感を生み出そう～

先着順受付中 | 定員20名

講義と演習を通して、提案や企画内容を効果的に伝えるプレゼン力を身につけます。

講師 | マーケティングプランナー 臼井 栄三

■開催日時 9/2～30 水曜 19:00～21:00（全4回）
※9/23を除く
■受講料 6,000円

～「売れるかも」が見えてくる～

はじめてのハンドメイド副業

先着順受付中 | 定員30名

趣味の延長では売れないってホント？体験ワークを通じて、安定的な副業を目指そう！

講師 | 株式会社シェアデザイン 代表取締役 齊藤 隆

■開催日時 9/11、18 金曜 18:45～20:45（全2回）
■受講料 3,000円
■対象 インターネットを日常的に使用している方

円山動物園連携講座

～レッサーパンダから学ぶ～

環境変化と動物保全の未来

先着順受付中 | 定員25名

絶滅危惧種になった動物はどう守られていくのか、動物園の取り組みを通じて学びます。

講師 | 札幌市円山動物園 動物専門員 佐々木 彩乃

■開催日時 9/16 水曜 13:30～15:30
■受講料 800円
■教材費 800円（入園料）
■会場 札幌市円山動物園

アジアの環境の多様性とともに、絶滅危惧種の保全や生息域の環境保護の大切さを伝える施設「アジアゾーン」の「高山館」もご紹介いたします！

ちえりあ学習ボランティア企画講座

遺跡が語る北の先人たち

～札幌近郊の遺跡群から分かること～

申し込み締め切り 8月25日（火） | 定員30名

札幌や道内の遺跡群から先人達の生き方を知り、今に生かすヒントを学びます。

講師 | 札幌市埋蔵文化財センター 文化財調査員 榊田 朋広 他

■開催日時 10/1～10/29 木曜 14:00～16:00（全4回）
■受講料 3,600円
■会場 ※10/1は中央図書館/埋蔵文化財センター展示室
※10/1のみ会場定員の関係で
①10:00～12:00、②14:00～16:00のどちらかを案内

レジリエンス〈回復力〉入門

～仕事のストレスを乗り越えて成長！～

申し込み締め切り 8月25日（火） | 定員30名

アメリカと日本で心理学を学んだ講師がワークやセルフチェックで楽しくレクチャーします。

講師 | 株式会社シードプロ 代表取締役 松前 葉子

■開催日時 10/3 土曜 13:30～16:30
■受講料 3,000円

“デジタル時代”の著作権法入門

申し込み締め切り 8月25日（火） | 定員40名

広報で「ネット上の画像の加工」や「AI製の画像の使用」は良いの？実例から学びます。

講師 | 橋田国際総合法律事務所 代表弁護士 橋田 幸典

■開催日時 10/2 金曜 13:00～16:00
■受講料 3,000円

受講者の声

- いろいろな例を知ることができて、イメージしやすかったです。
- 業務にAIで生成した画像を用いることがあるため、そこに触れていただき、参考になりました。

ススキノの自由民権運動

～榎本武揚から石川啄木へ～

申し込み締め切り 8月25日（火） | 定員20名

街角に残る北海道の近代化を支えた人々の足跡をたどり、まちの変遷を読み解きます。

講師 | 民衆史研究家 石川 圭子 他

■開催日時 10/7、14 水曜 10:00～12:00（全2回）
■受講料 1,500円 ※10/14は現地学習

土木学会北海道支部連携講座

札幌の顔！新幹線駅工事の裏側

～街と暮らしを支える建設の仕事～

申し込み締め切り 8月25日（火） | 定員30名

普段は入ることのできない本物の工事現場に潜入！北海道新幹線札幌駅の工事を見学します。

講師 | 北海道旅客鉄道株式会社 鉄道事業本部新幹線工事部及び札幌新幹線工事事務所職員

■開催日時 10/15 木曜 10:00～12:00
■受講料 800円 ■会場 JR札幌駅地下集合

学習支援者協働企画講座

カメラで始めるボランティア活動

～あなたの趣味が社会貢献に～

申し込み締め切り 8月25日（火） | 定員10名

地域のイベントや学校の行事などで写真を撮影するボランティアを始めませんか。

講師 | カメラボランティアネットワーク札幌 代表 広瀬 祐一 他

■開催日時 10/30、11/6、20 金曜 14:00～16:00
10/31 土曜 14:00～16:00
11/14 土曜 11:45～13:45（全5回）
■受講料 3,600円
■対象 デジタル一眼レフまたはミラーレス一眼をお持ちの方

ちえりあロビーコンサートの撮影実習ではボランティアの活動体験ができます。先輩ボランティアがきめ細やかにサポートしますので、カメラ操作に自信がない方でも大丈夫。

未経験からはじめるCanva講座
～副業につながるデザイン制作の基礎～

申し込み締め切り **8月25日(火)** | 定員**20名**

基本的な使い方や魅せるデザインのレシピを学びながら、画像とショート動画の制作に挑戦します。

講師 | 復業フリーランス
正田 美紀子

■開催日時 10/16～10/30 金曜 10:00～12:00(全3回)
■受講料 4,200円
■対象 Eメールアドレスを持っている方、PCの操作に抵抗のない方

受講者の声

- 一人一台パソコンを使つての講座はすばらしいと思いました。
- 初心者でもわかりやすくスムーズに操作できました。1～2回目の講座後に自習時間があることも良かったです。

学習支援者協働企画講座
楽しく歌ってボランティア
～あなたの声で地域を笑顔にしよう～

申し込み締め切り **8月25日(火)** | 定員**15名**

「歌が好き！」その気持ちを生かしたボランティア活動を体験してみませんか。

講師 | ボイストレーナー
井上 美豊子

■開催日時 10/7、21、28、11/4 水曜 9:45～11:45
11/11 水曜 12:45～15:00
11/18 水曜 10:45～11:45(全6回)
■受講料 3,600円 ※11/11は現地学習

ちえりあ学習ボランティア企画講座
ときめき☆創作ワークショップ
～アートで広がるあなたの世界～

申し込み締め切り **9月25日(金)** | 定員**30名**

正解のない時代を軽やかに生きるための思考を3つの作品づくりで育みましょう。

講師 | 札幌市立大学デザイン学部
准教授 横溝 賢 他

■開催日時 11/6～27 金曜
14:00～16:00(全4回)
■受講料 3,600円

ご近所先生企画講座

■講師と受講者が“学び合う”講座

「教えたい」方々と「学びたい」方々が集まり講師も受講者と一緒に学んでいく、“学び合い”を基本としたアットホームな講座です。

■“学びの輪”をあなたのそばにも

区民センター、地区センター、資料館や図書館など地域の公共施設でも開催します。

≫ご近所先生企画講座共通事項≪

回数	定員	受講料
全5回	20名	3,000円 別途教材費

※一部の講座では、開講前にオリエンテーションを行い、講座の内容や持ち物について講師が説明します。
※申込者7名以上で開講となります。

ご近所先生企画講座連携会場一覧

会場名	住所	公共交通手段
北区民センター	北)北25西6	地下鉄南北線「北24条」駅より徒歩7分
白石区民センター	白)南郷通1	地下鉄東西線「白石」駅6番出口すぐ
清田区民センター	清)清田1-2	中央バス「清田小学校」より徒歩6分
西区民センター	西)琴似2-7	地下鉄東西線「琴似」駅より徒歩4分
手稲区民センター	手)前田1-11	JR「手稲」駅北口より徒歩5分

会場名	住所	公共交通手段
東月寒地区センター	豊)月寒東3-18	中央バス「東月寒まちづくりセンター」より徒歩1分
中央図書館	中)南22西13	市電「中央図書館前」より徒歩1分
元町図書館	東)北30東16	地下鉄東豊線「新道東」駅より徒歩10分
厚別図書館	厚)厚別中央1-5	地下鉄東西線「新さっぽろ」駅より徒歩5分
西岡図書館	豊)西岡3-6	中央バス「西岡3条5丁目」より徒歩1分

※元町図書館、西岡図書館にはエレベーター等の昇降設備がございます。

タイ語を話そう

申し込み締め切り **9月25日(金)** | 定員**20名**

タイ語の簡単な表現を学びます。流行歌など文化の紹介、参加者同士の交流の時間も。

講師 | 広瀬 佑介

■開催日時 11/9～12/14 月曜
18:45～20:45(全5回)
※11/23を除く

■受講料 3,000円
■教材費 300円



相続準備のはじめ方
～未来へつなぐ、想いのバトン～

申し込み締め切り **9月25日(金)** | 定員**20名**

起きてからだとできることはごくわずか。健康なうちに考えておくことが大切です。

講師 | 吉井 健大

■開催日時 11/11～12/9 水曜
18:45～20:45(全5回)
■受講料 3,000円



からだにやさしい「発酵」習慣
～米麹調味料とおから味噌の紹介～

申し込み締め切り **9月25日(金)** | 定員**20名**

「腸活」にも役立つ！毎日のごはんに手軽に取り入れられるレシピをお伝えします。

講師 | 花菊 はなきく

■開催日時 11/12～12/10 木曜
10:00～12:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 800円

※アレルギーのある方はお問い合わせください。



発達凸凹子育ての新常識
～子育てを今よりもっとラクに！～

申し込み締め切り **9月25日(金)** | 定員**20名**

「うちの子、もしかして？」子どもの困った行動の見方が変わると関わり方も見えてくる！

講師 | 石黒 桂子

■開催日時 11/12～12/10 木曜
14:00～16:00(全5回)
■受講料 3,000円
■教材費 300円



ザクッとあらずじ!『源氏物語』

～平安豆知識とともに～

【会場】
西区民
センター

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

今だからこそ、物語が面白い! 源氏物語についての素朴な疑問も解決します。

【講師】重田 知美

■開催日時 11/17～12/15 火曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



吸血鬼・幽霊屋敷・妖怪譚を読む

～『ドラキュラ』から『黒猫』まで～

【会場】
中央
図書館

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

古今東西の恐怖小説を群読・鑑賞しながら、時代背景や作家について深読みします。

【講師】北野 入江

■開催日時 11/17～12/15 火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



ほぐして整える椅子体操

～体力に自信がなくても大丈夫～

【会場】
厚別
図書館

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

自宅でする足踏み体操や脳トレ、ヨガなど楽しい健康新習慣。

【講師】すだ えりこ

■開催日時 11/19～12/17 木曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円 ■対象 60歳以上の方



60歳からの自力整体

～痛みなくずっと元気であるために～

【会場】
清田区民
センター

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

痛みや不調は、体からのメッセージ。自分の体のことだから、自分で気づき、整える。

【講師】月居 はるみ

■開催日時 11/21～12/19 土曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円



心が整うお片付け

～明るい未来の第一歩～

【会場】
元町
図書館

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

知る・見直す・整える・選ぶ・つなぐの5ステップで、片づけの仕組みが分かります。

【講師】佐藤 美樹

■開催日時 11/17～12/15 火曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



生きる力をさらに育てる心理学

～今日から使えるアドラーの知恵～

【会場】
西岡
図書館

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

自分も相手も幸せに! 親子・職場・地域みんなが笑顔になれる関係性のつくり方を学びます。

【講師】小林 真樹子

■開催日時 11/17～12/15 火曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円



知って味わい楽しむウイスキー

～製法・歴史・魅力を面白く学び、毎回2種の試飲を楽しむ～

【会場】
白石区民
センター

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

製法、歴史、魅力を面白く学び、毎回2種の試飲を楽しんで感想を語り合います!

【講師】位田 智博

■開催日時 11/20～12/18 金曜
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 2,500円 ■対象 20歳以上の方



知って美味しいビールの世界

～道内の醸造所で学ぶ～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

試飲しながらビアスタイルを学び、自分好みのビールや推しの醸造所を見つけましょう。

【講師】新津 やすこ

■開催日時 11/12～12/10 木曜
18:45～20:45(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 4,000円 ■対象 20歳以上の方
※アレルギーのある方はお問い合わせください。



ビーズでつくる小さな幸せ

～はじめてのハンドメイド～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

ビーズ初心者歓迎! ポケットティッシュケースとリースチャームを楽しむ手作り!

【講師】結糸

■開催日時 11/14～12/12 土曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 2,000円



東洋医学の知恵を暮らしに

～鍼灸・漢方・薬膳・養生を学ぼう～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

伝統医学の知恵を学び、毎日の健康に役立つ情報満載の講座です。

【講師】上辻 ひな子

■開催日時 11/19～12/17 木曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 500円



仕事に役立つExcel講座

～明日から即実践～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

関数やピボットテーブルを基礎から学ぶ実践講座。今より少しレベルアップしよう!

【講師】渡辺 翔太

■開催日時 11/21～12/19 土曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円

■対象 Excelを日常的に使用している方



姿勢が変わる健康習慣

～肩こり・猫背を防ぐコツ～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

肩甲骨・呼吸・骨盤などの身体の使い方や自宅でも手軽にできる運動を学びます。

【講師】石田 秀和

■開催日時 11/13～12/11 金曜
10:00～12:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円



自分の体を整えるハーブティー

～飲んで学ぶ! 毎日の新習慣～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

メディカルハーブの基礎を学び、体調に合わせたブレンドや入れ方を実践する体験講座。

【講師】美谷 桜子

■開催日時 11/14～12/19 土曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 1,500円

※アレルギーのある方はお問い合わせください。



体軸トレーニングで心身を整える

～各自に最適な調整と運動を～

【会場】
ちえりあ

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員20名

目的達成や運動効果を高めるために「体軸」を調整してから、最適なトレーニングをします。

【講師】上山 純一

■開催日時 11/19～12/17 木曜
14:00～16:00(全5回)

■受講料 3,000円

■教材費 300円

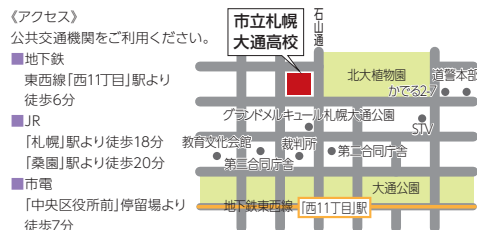


～講座の様子～



学社融合講座 市立札幌大通高校の生徒と 一緒に学びます

市立札幌大通高校 中央区北2西11



今日からはじめる太極拳

申し込み締め切り 8月25日(火) 定員15名

心と身体を癒やす太極拳の基本を学んでみましょう。肩こり改善や生活習慣病予防にも◎

講師 太極拳札幌交流協会 原田 雅恵 他
■開催日時 10/9~2/19 金曜 15:20~16:50(全15回)
※11/27、12/25、1/1、1/8、2/12を除く
■受講料 7,200円



呼吸を整えて
ゆったりゆっくり

安心安全! パソコン設定 ~対策ソフトで守れぬ脅威~

申し込み締め切り 8月25日(火) 定員15名

ビジネスにも活用できるパソコンの設定変更でセキュリティをアップしよう!

講師 情報技術講師 中山 和夫
■開催日時 10/9~11/6 金曜 17:50~19:20(全5回)
■受講料 6,000円

姿勢改善! 体幹トレーニング入門

申し込み締め切り 8月25日(火) 定員15名

左右のバランスを整えて動きやすい体づくりを目指しましょう。

講師 理学療法士 青山 花奈恵 他
■開催日時 10/14~12/2 水曜 17:50~19:20(全7回)
※11/25を除く
■受講料 4,500円
■教材費 500円

イタリアの言葉と文化を学ぼう!

申し込み締め切り 8月25日(火) 定員15名

イタリア語の初歩を学び、食や芸術、人の暮らしを通してイタリア文化を楽しみましょう。

講師 イタリア語講師 北村 清美
■開催日時 10/14~12/2 水曜 13:30~15:00(全7回)
※11/25を除く
■受講料 4,500円

受講者の声

- スライドを使ってイタリアの文化や日本との違いを教えていただき、教養が深まった。
- とてもおもしろかった。テレビのイタリア語講座も見るようになった。

ミツバチがつくるサッポロ(秋) ~ミツバチと人との共生を考える~

申し込み締め切り 8月25日(火) 定員15名

ミツバチの目線になって、まちの自然に目を向けながら、人との関わりを学びましょう。

講師 養蜂家 久保 亜由美 他
■開催日時 10/9~11/20 金曜 13:30~15:00(全7回)
■受講料 3,600円 ■教材費 800円
※アレルギーのある方はお問い合わせください。

ミツバチがつくるサッポロ(冬) ~ミツバチからの贈りもの~

申し込み締め切り 10月25日(日) 定員15名

「はちみつ」を通じて、自然の恵みと私たちの暮らしのつながりを感じてみましょう。

講師 (一社)日本はちみつマイスター協会 認定講師 吉田 エマ 他
■開催日時 12/4~2/19 金曜 13:30~15:00(全8回)
※12/25、1/1、1/8、2/12を除く
■受講料 4,300円 ■教材費 800円
※アレルギーのある方はお問い合わせください。

ゼロから学ぶパワーポイント入門

申し込み締め切り 9月25日(金) 定員15名

使いこなせるようになると心強いパワーポイントの基本操作をわかりやすく解説します。

講師 ナニカ製作所 所長 竹田 慎一
■開催日時 11/13~12/18 金曜 17:50~19:20(全5回)
※11/27を除く
■受講料 6,000円 ■教材費 700円
■対象 パソコンの基本操作ができる方

韓国の言葉と文化を学ぼう!

申し込み締め切り 10月25日(日) 定員15名

ドラマや映画、食べ物など話題の文化から簡単な日常会話まで楽しく学んでみませんか。

講師 札幌国際大学 人文学部 准教授 趙恵貞 他
■開催日時 12/16~2/24 水曜 13:30~15:00(全8回)
※12/30、1/6、2/10を除く
■受講料 5,400円

日常生活での簡単エクササイズ ~ながら体操と体幹トレ~

申し込み締め切り 10月25日(日) 定員15名

「忙しい」を言い訳にしない! 日常生活の動作がそのままエクササイズに変わる!

講師 理学療法士 大野 大地
■開催日時 12/16~2/24 水曜 17:50~19:20(全8回)
※12/30、1/6、2/10を除く
■受講料 5,400円
■教材費 500円



いろいろな
ストレッチで
楽しく体幹を
鍛えます

仕事に使えるパワポ活用術 ~効果的なプレゼンテーションのヒント~

申し込み締め切り 11月25日(水) 定員15名

いつものスライドがワンランクアップ! 明日から職場で役立つ効果的な作成方法を学びます。

講師 ナニカ製作所 所長 竹田 慎一
■開催日時 1/15~2/19 金曜 17:50~19:20(全5回)
※2/12を除く
■受講料 6,000円 ■教材費 700円
■対象 パソコンの基本操作ができる方

受講者の声

- 仕事でパワーポイントの知識が必要だったので、大変参考になった。
- さまざまな世代の方の発表を聞くことで凝り固まった思考を少し柔らかくできた。

講座のお申し込みから受講までの流れ

STEP 1 受講したい講座を申し込む

申し込み方法	はぎ／FAX／ホームページ ちえりあ1階メディアプラザ
必要事項	講座名／氏名(ふりがな)／郵便番号・住所 電話番号／年齢(任意)・性別(任意)

締め切り 申し込み締め切り日(必着)までに上記の方法でお申し込みください。
※講座ごとに締め切り日が異なります。※申し込み多数時は抽選となります。抽選は締め切り日の翌日以降に行います。
※締め切り後、定員に達していない場合は開講日前日まで先着順で受け付けます。

お申し込み

〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10
札幌市生涯学習センター 事業課
FAX 011-671-2334 URL <https://chieria.slp.or.jp>

STEP 2 結果が届く

お申し込みされたすべての方に、受講の可否を郵便にてお知らせします。
(通常、講座の応募締め切り日から10日以内にお届けします)
※受講が決まった方には、受講決定のお知らせ(所持品、会場、詳しい講座内容を記載)、払込取扱票などをお送りします。

STEP 3 受講料のお支払い

郵便振替・銀行振り込みまたは現金での事前納入をお願いします。
(詳細は受講決定のお知らせをご確認ください)
※一度ご納入いただいた受講料の返金はできませんのでご了承ください。
ただし、市外への転居や入院など、やむを得ない事情があると認められる場合は例外とします。その場合についても、所定の手数料1,100円はお支払いいただくことになります。
※開講後の講座の受講料は、いかなる理由があってもお返しできません。

STEP 4 開講当日、会場へ

受講決定のお知らせに記載されている所持品・会場等を確認の上、会場にお越しください。
※ご近所先生企画講座については開講前にオリエンテーションを行うものがあります。

受講対象 >>>主に15歳以上の札幌市民または札幌市内に勤務・通学している方(一部子ども対象講座あり)
受講料以外の費用について >>>受講にともなう教材費、現地学習にともなう諸費用などは自己負担となります。

【お問い合わせ】 TEL011-671-2311 (事業課)

受講料の割引について

さぼーとさっぽろ会員

仕事上のスキルアップにつながる講座の受講料が1,000円割引になります。

- 小さいけどすごい! 進化する半導体
- ワークショップで学ぶKI超入門
- 響く! 伝わる! プレゼン力を身につける
- はじめてのハンドメイド副業
- レジリエンス(回復力)入門
- “デジタル時代”の著作権法入門
- 「良い問いかけ」とはなんだろう?
- 未経験からはじめるCanva講座
- 安心安全! パソコン設定
- ゼロから学ぶパワーポイント入門
- 仕事に使えるパワポ活用術

上記以外も、札幌市生涯学習センターホームページの講座案内でタイトルの前に「☆」がついている講座は受講料の割引対象です。

さぼーとさっぽろ事務局／公益財団法人札幌市中小企業共済センター TEL011-221-3061

割引手続きの流れ(STEP2以降)

受講決定
↓
さぼーとさっぽろのマイページから利用券を申請
↓
札幌市生涯学習センターへ割引利用の連絡
↓
受講料納入(割引金額)
※郵便振替・銀行振り込みで納入してください
↓
講座初回、会場受付にて利用券の提出

「ら・ちえりあ」 発行 100号を迎えました



これまでの広報誌。デザインや大きさも変わりました。

2007年から発行しているちえりあの広報誌「ら・ちえりあ」は本号で100号を迎えました。名前の由来は「ちえりあ」をフランス語風にしたもので、創刊当時はアルファベットで表現していましたが、現在は親しみやすいひらがな表記になりました。生涯学習をしている方へのインタビュー記事やイベントレポート、川柳コーナーや講座の豆知識など紙面も少しずつ変化しています。読者の皆さま、これまで誌面作りにご協力くださった皆さまに感謝の言葉をお伝えするとともに、これからも“生涯学習っておもしろい”と思っていただけるような広報誌を目指してまいります。

ちえテラスではなし会を開催

会場	1階ちえテラス(タリーズコーヒー内)
日時	9月28日(月) 10:30~10:50 11月30日(月) 10:30~10:50

メディアプラザ職員が厳選した絵本の読み聞かせや簡単な手遊びなどで楽しく過ごしましょう。お子さまはもちろん、大人の方も大歓迎! 申し込みは不要。当日直接会場にお越しください。



メディアプラザ 一時休室のお知らせ

休室期間
2026年10月19日(月)~25日(日)

蔵書の一斉点検に伴い、上記の期間、メディアプラザを一時休室します。利用者の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、ブックポストへの本の返却や受講料のお支払いは対応しております。

ちえりあホールスケジュール

スケジュールはちえりあホームページでご確認ください。

スマホ・タブレットはこちらからも



CHIERIA

URL
<https://chieria.slp.or.jp/schedule/index.html>

ちえりあ川柳

ちえりあまでウォーキングしながらきてくださる方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。当センターは、夏の暑さを避けるための札幌市の「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として指定されています。夏はちえりあで読書を楽しんでみませんか。

ウォーキング
流れる風の
心地よさ
主

ちえりあ ロビーコンサート

市内で活躍する音楽家の演奏をお楽しみください！

会場 ちえりあ 1階ロビー

無料



9月12日(土) 12:15～12:45

武川 奈穂子

指で弦をつまびくハープ、響きや気持ちをダイレクトに伝えられる素敵な楽器です。小型のサウルハープとアイリッシュハープ、大きなペダルハープの3種類を親しみやすい楽曲を中心に演奏します。



10月10日(土) 12:15～12:45

GTO(グリーンタッドポウルオーケストラ)

「楽器は自由で楽しい」という思いで集まった電子楽器と面白楽器の集団です。誰でも音楽を楽しめるオタマトーンを中心に珍しい楽器を織り交ぜて、聴いたことのないアンサンブルを奏でます。



11月14日(土) 12:15～12:45

榛音会 (はるおんかい)

榛音会は「さっぽろ人形浄瑠璃あしり座」義太夫部内のユニット。札幌市こどもの劇場やまびこ座の義太夫講習会卒業生です。情を語る義太夫節で陽気・女心・滑稽な3曲を素浄瑠璃(語りと三味線演奏)でお届けします。

ちえりあへのアクセス

地下鉄

東西線「宮の沢」駅から地下直結 徒歩5分

JRバス・中央バス

「宮の沢バスターミナル」下車 (地下直結)
「西町北20丁目」下車

駐車場

マックスバリュ宮の沢店の駐車場をご利用ください。
※ちえりあ館内にある発券機で駐車サービス券を発券していただく入庫から2時間無料

開館時間 8:45～22:00

休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌平日)
年末年始(12月29日～1月3日)

※お越しの際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。



ちえりあ

札幌市生涯学習センター指定管理者 公益財団法人札幌市生涯学習振興財団

講座・イベントに関するお問い合わせ 事業課 011-671-2311
図書・学習相談に関するお問い合わせ 事業課 011-671-2121
貸室・施設に関するお問い合わせ 施設課 011-671-2200