

話題の曲で！ イスに座ってダンス ～ステップを省いて初めてでも簡単～

足腰に不安がある方や、車椅子の方も！ダンス未経験者大歓迎！
リクエスト曲大募集♪

【講師】坪田 知紗



日時 2025
9/13 ~ 10/11
毎週土曜 14時00分～16時00分
・オリエンテーション 9/6

会場 白石区民センター
(白石区南郷通1丁目南8
白石区複合庁舎5階)

費用等
・受講料 3,000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。

申し込み締め切り
6/25

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	
9/13	リクエスト曲①で踊ってみよう！
9/20	リクエスト曲①の続き
9/27	リクエスト曲②で踊ってみよう！
10/4	リクエスト曲②の続き
10/11	総まとめ 2曲をつなげて全部踊ってみよう！

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

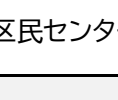
講座名 (開講日) ※講座が始まる日	(月 日開講)
(ふりがな) 氏 名	() 様
住 所	(〒 -)
電話番号	- -
年齢・性別 ※必須ではありません	歳 / 男 ・ 女

講座の詳細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

6/25
締め切り

春・夏期講座
受講者募集中



安心安全！わんこ用クッキー作り	豊平区民センター	締め切り 受講者募集中 	
己書(おのれしょ)で彩る楽しいひととき	南区民センター	体軸トレーニングで心身を整える	白石区民センター
エッセンシャルオイル活用術	西区民センター	自力整体	札幌市生涯学習センター
始皇帝波乱の生涯をたどる	札幌市生涯学習センター	すぐに使える「伝わる」文章術	中央図書館
発達障がいの子の心に寄り添おう	札幌市生涯学習センター	暮らしの中の権利と義務	曙図書館
学び直しの「基礎英文法」	東札幌図書館	なりたい私のわくわく夢ノート	札幌市生涯学習センター
大人だって絵本を楽しもう	厚別図書館	フラメンコで目指せ「姿勢」美人	札幌市生涯学習センター
ゼロからのフラ、はじめてのフラ	中央区民センター	北欧の飾り「ヒンメリ」を作ろう	札幌市生涯学習センター
40歳からの美姿勢ベリーダンス	手稲区民センター	自分の機種で学ぼう スマホ&タブレット	札幌市生涯学習センター
手軽な腸活運動で体を整えよう	札幌市生涯学習センター	ヨガで整う！あなたの自律神経	中央区民センター
吉田松陰の思想と行動を探る	札幌市生涯学習センター	大人のメイクアップレッスン！	北区民センター
ザ・ビートルズの軌跡(前期)	札幌市生涯学習センター	話題の曲で！椅子に座ってダンス	白石区民センター
50歳からのウォーキング	札幌市生涯学習センター	描こう！私だけのキャリアプラン	西岡図書館