

親と子の「コミュニケーション」を育む

北海道おやこ新聞



ハピネスが生まれる学校

夢・笑顔・挨拶いっぱい二十四軒小学校の子どもたち

札幌市立二十四軒小学校 校長 藤塚圭一

二十四軒小学校は、今年で開校55周年を迎え、現在449名の児童が在籍しています。昨年4月、新校舎(旧校舎の北側)になり、児童会館と地域会議室が設置されています。今年度も、マスク着用などの感染症対策がやや緩和されて、徐々に通常の学校生活を取り戻されています。本校では、子どもたちが笑顔いっぱいになるように、「分かっとうれしい」「できて楽しい」「給食がおいしい」など、ハピネス(幸せ)を感じた時に、思いきり友達や先生とも喜び合える明るい学校を目指しています。



自分で決めた道をしっかりと歩ける人に

子どもたちが大人になった時には、まわりに流されずに自分できちんと判断し、自分

決めて進んでいってほしいと願っています。そのためには、子どもたちの頃から、自分自身をしっかりと見つけ、「自分は何かが好きで、何をどうしたいのか」を常に考えながら、自分で答え(結論)を導き出す経験が必要だと思います。私はリズムダンスが得意だったことから、子どもたちが自分自身を表現し、自分自身を知るための一つのきっかけとなるよう、リズムダンスを教育の柱にして取り組んできました。教室ではおとなしくあまり目立たない子が、生き生きと踊る姿を見た時に、これは大事にしなければいけないと、子どもの姿から教えられることがあります。1年生の担任をした時には、お母さんから「うちの子はダンスが嫌いなんです」と言われたことがありました。「運動会まで様子を見て、それでも嫌いだと言うなら考えましよう」と話したところ、その子は踊

ることに楽しさを感じ、やがて大学生になった時にダンスのサークルに入りました。あの時、お母さんがダンスが嫌いだからとやらせないままでいたら、新たな可能性は発見できなかったと思います。子どもの中には眠っている才能がたくさんあります。親が子どもの可能性を信じて待つこと、転んだ時には子どもへの心に寄り添いながらどうすれば起き上がれるかを一緒に考えることが大切です。いろいろなことに挑戦し、失敗してもあきらめないで前に進む力を身に付けながら、社会に出た時に自分の力を生かして存分に活躍してほしいと願っています。

さまざまな経験をおしり、自分を見つめ表現しながらしっかりと歩んでいく力を育む環境づくりに、職員一同努めて参ります。

私の住む地域にある小学校の運動会は、ひさしぶりに全学年参加で保護者も人数制限なく見ることができました。徒競走で会場が盛り上がり、子どもたちの元気な姿に感激しました。また、多くの顔見知りの保護者や地域の方々との会話が出来、近況など話し合えたのも良かったです。学校が、つなぐ地域のこと、その地域にとって大切であり、地域で子どもたちを見守り、社会教育に参加することの意味は大きいと思います。



校長 藤塚圭一

「札幌らしいコミュニケーション」の導入を検討されています。札幌市PTA協議会 会長 中野吉朗

札幌市でもコミュニケーション・スクールの導入が検討されていますが、導入によって家庭、地域、保護者がこれまで以上に連携協力を強化し、子どもたちの成長に携わってあげればと考えています。コミュニケーション・スクールとは何か、より詳しく知りたい方は是非、札幌市教育委員会のHPを見てみてください。また、日本PTA全国協議会のHPにある動画ギャラリーでは、PTA向けの動画配信も行っていますので是非ご覧ください。

子どもたちが大人になった時には、まわりに流されずに自分できちんと判断し、自分

習い事を探すなら!

こどもじゅく 検索

資料請求・体験申込み
無料 カンタン!

スマホ・パソコンOK!

北海道おやこ新聞 編集部
発行 特定非営利活動法人 おやこコミュニケーションネット

TEL 011-815-0855
FAX 011-827-6011
085@oyako-shinbun.com
〒003-0005 札幌市南区道川3条1丁目2-1-111

北海道おやこ新聞 検索

*紙面の全てのQRコードの読み取りには、ご契約に応じた通信料がかかります。

2023年7月号 VOL.52

- 今月号のご案内●
- P1~P3 インタビュー記事・他
- P4 親子でクッキング
- P5 頭の体操
- P6 体操教室・児童デイサービス
- P7 お出かけ情報
- P8 スポーツ情報

抽選でプレゼントが当たります!
応募要領はP7

次号は9月30日(土)の発行です。

JUN SPORTS CLUB

代表 村岡 欣延

夏休み短期教室(体操・水泳)受付中!!
7/29(土)~31(月)(対象:年少~小学生)

夏休み短期教室(体操・水泳)
詳細はこちら▶

入会特典

- 体操 入会金0円+指定Tシャツプレゼント+選べるノートプレゼント
- 水泳 入会金0円+指定水着プレゼント+スイムキャッププレゼント

さらに!抽選で3層ファイブスケッチプレゼント!
【日程】8/8(火)・8/9(水)・8/10(木)

子ども専用施設 キッズスポーツパーク 北海道最大級体操専用体育館 土曜日限定体操教室

ジュンスポーツクラブ 白石 ☎(011)867-7000 札幌市白石区南郷通1丁目北2-1	ジュンスポーツクラブ 月寒 ☎(011)858-3500 札幌市豊平区月寒東3条1丁目1-23	ジュンスポーツクラブ 清田 ☎(011)858-3500 札幌市清田区北野5条2丁目6-30
---	---	--

児童発達支援・放課後等デイサービス ジュン・ハートは障がい児専門体操塾としてジュンスポーツクラブ体操教室のコーチが指導しています。 ジュン・ハート

ジュン・ハート ☎011-867-3333	ジュン・ハート・アップ ☎011-868-1900	ジュン・ハート・東区 ☎011-801-1111	ジュン・ハート・東区 ☎011-851-2900	ジュン・ハート・東区 ☎011-858-3000	ジュン・ハート・東区 ☎011-858-3131	ジュン・ハート・東区 ☎011-867-7020
-----------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

児童保育で宿題や勉強を終わらせて、帰宅後の時間に余裕を!
始めた人から差がつく「学カアップ」の近道!!
夏の特別学習5日間コース
受講料5,500円(税込) 10:00~12:00

オリジナル教材で国語と算数を学習、夏休みの宿題や新学期に向けた予習・復習をします。小学校の勉強は生涯で必要な学びです。低学年から、学習習慣や基礎学力を身につけましょう。

受講者限定特典 続けて12:00から児童保育無料体験5日間(定員10名)が受けられます!

【英算国】学習型児童保育は、専任講師の指導のもと、学校の宿題や英語・算数・国語を集中学習して学力の向上を目指します。
※ロボットプログラミングあり、教材自由選択可能
対象 小1~小6

月額 週1回30分 19,800円(税込) ※週5回(月~金)まで受講可
お子様の勉強が心配な方!無料体験・学習個別相談を行っています。
速読速算力・パズルも思考力と4技能英語は単独で習い事として通うことが可能です。

定員まであとわずか!! 英算国学習コース生徒モニター募集中!!

アデック 知力育成教室 ADCC
札幌市豊平区月寒東1条15丁目1-20 メープル福祉ビル2F
☎011-850-9582 10:00~19:00(日祝休) 資料請求・体験申込▶

児童発達支援・放課後等デイサービス ごはんはうさくら札幌月寒教室
札幌市豊平区月寒東1条6丁目6-14 ☎011-374-5791

むし歯予防の第二歩はむし歯の原因を知ることです

健康な歯でよくかんで食べることで、

育ち盛りの子どもにはとても大切です。

三好プリベント歯科 院長 三好 弘祐



院長 三好 弘祐

毎日歯を磨いているのにむし歯になるのはなぜ？

むし歯の原因は、歯の汚れや口の中のむし歯菌の数・唾液の量・糖分の摂取回数・歯の質・歯並びの乱れなど、さまざまな要素が絡んでいきます。口の中の環境には個人差があり、毎日歯磨きをしていてもむし歯になりやすい人と、むし歯になりにくい人がいます。例えば「口の中のむし歯菌が多い」「むし歯菌は少ないけれども唾液機能の働きが弱い」「間食の頻度が多い」など原因は様々です。現在、むし歯のリスクを知る方法として「唾液検査」があります。唾液を採取するだけで、自分のむし歯のリスクを知ることが出来ます。その原因にスポットを当てて、一番何が効くのかを明確にして予防することが大事です。

むし歯予防は糖質制限です

昔は「むし歯の原因は口の中の歯が引き起こす」といわれていましたが、現代は「口の中のバランスが崩れて酸性になった時に、むし歯が発生する」といわれています。

（※本来人間の口の中は唾液と唾液の中の細菌によって中性（pH7）を保つようになっています。）その主なむし歯の原因が「糖」です。糖を食べると、口の中が酸性になり、むし歯菌が活発になるため、むし歯をつくりやすくなります。また糖質を制限すると、むし歯をつくる菌のエサ（糖）が減るので、必然的にむし歯になりにくい環境になります。これから暑い夏が訪れて、水分補給をする機会がぐんと増えます。飲料水には思っている以上に、糖が含まれている場合があるので、お子様の歯の健康を守りながら、飲料水を与えましょう。

食べる糖の摂取量より頻度の方が重要

間食が多い人はむし歯になる可能性が高いです。お菓子をだらだら食べ続けたら、砂糖の入った飲料水を取り、砂糖の入った飲料水をお口の中がずっと酸性のままなので、自らむし歯になりやすい環境を作ることになります。むし歯予防は1回に食べる糖の摂取量より頻度の方が重要なのです。食べ物を口にする回数が1日4回以下なら

むし歯の発生が低くなるので、1日4回（朝、昼、夜以外におやつ1回を目安に）しましょう。あとは口の中に何も入れない時間を最低2時間として、1日に何回作れるかが一つのポイントになります。歯1個、ジュース1杯も1回にカウントされるので、食べる回数を増やさないように、食事の後にデザート（甘いもの）を続けて食べて1回の食事とするのもよいでしょう。

小児矯正

近年の食生活の変化により、食べ物が柔らかくなり、ほとんど顎を動かさなくても飲み込めてしまうことが原因で、舌や口の周りの筋肉が衰え、顎の発育不足になっていきます。それが原因で顎の大きさが広がり、歯の生える場所がなくなり、歯並び・かみあわせが乱れている子がとても多いです。小児矯正の治療段階は、「1期」と「2期」に分かれています。近年は顎の骨が成長する力を利用して、歯の生えるスペースを確保するために顎の骨格をしっかり広げる「顎顔面矯正（1期矯正）」と、3Dプリンティング技術の向上により高精度

に作られたマウスピースで細かい歯並びを整えていく「マウスピース矯正（2期矯正）」を行うハイブリッド（複数）のメリットがあります。矯正があります。

乳歯から永久歯への生え変わりの時期に行います。顎顔面矯正のメリットは、顎のバランスをとりながら、成長期を活かして顎のペーシングを広げていきます。またそれとともに鼻腔通気や呼吸の改善も期待できます。

2期矯正ではマウスピースを使用し、個々の歯並びを整えていきます。近年デジタル化が進み、高精度なマウスピースで矯正ができるようになりました。ブラケット矯正と比較すると、痛みは比較的少ないです。見た目もきれいで目立たないのが特徴です。

健康な歯でよくかんで食べることで、育ち盛りの子どもにも健康を守るためには、虫歯のメカニズムをよく理解し、効果的な予防策を行い、子どもに正しい生活習慣を身につけてあげましょう。

星置児童会館 「あそび」から得られること

星置児童会館は1994年に開館して、今年度で29年目になります。昨年度からよみかきクラブの活動を行っており、「発声や見せ方」のトレーニングをしています。発表したり聞いたりする活動を通して、子どもたちに学びあひあひあう心が育まれています。体育室あそびでは「ボールあそび」「おにごっこ」「一輪車」など様々な種目を行います。特にボールあそびが大人気で、自然とした戦いが繰り広げられます！プレイルームでは、「ポドゲイム」「ブロック」などでお友達とあそんだり、一人で集中して作品を作ったりと、それぞれ思い思いの活動を楽しんでいます。子どもたちには、今を思い切り楽しんでほしいです。「よくあそび、よくあそび、よくあそび」ですね！お友達と楽しくあそびながら約束ごとを覚えたり、上手にできた時の達成感など、あそびの中から得られることはたくさんあります。子どもたちがのびのびと成長できるようにこれからも力を尽くしてまいります。



札幌市 星置児童会館 館長 石井 照久

RAD認定校 初心者大歓迎!!女の子・男の子大募集!!

バレエは体幹が鍛えられ、美しい姿勢やしぐさが身につきます。綺麗な曲に合わせて体を動かし、健全な心と体を保ちましょう!
(幼児・小学生～大人まで) 代表 奥原 由希子 月謝: 週1回6,000円(税込) ※レッスンは45分(編成あり)

無料体験受付中!
今なら入会金 無料!

ユカコ YUKAKO BALLET ACADEMY
totonowellスタジオ 北13条スタジオ
札幌市中央区北8条西15丁目28 KICビル3F totonowell 札幌市北区北13条西3丁目1-26
090-3019-2982 (受付時間) 10:00～20:00 ※出られない場合は折り返しご連絡いたします。

できるだけ抜かずにキレイな歯並びを!
早めの治療スタートがカギです。まずは無料相談を。

増え続ける子どもの歯並びの問題を根本的に解決したい。顎顔面矯正とは「歯の生えそろう場所をつくってあげる」という根本的な矯正治療のことです。「健康的な歯並び」という将来への財産とその価値。根本的な矯正治療でお子様の将来にわたる笑顔につながってほしい。思くなってから治すのではなく、「お口の健康を守り育てる」皆様の健やかな生活をサポートしていきます。

札幌市白石区の歯科医院
JR白石駅から徒歩1分!
三好プリベント歯科
院長 三好 弘祐
無料相談:CTによるお子様の顔面骨格3Dが確認いただけます。お気軽にご相談ください!

えんぴつ書き方とふで習字の両方指導 少人数制 道内22教室
楽しくきれいに字が書ける! 無料体験受付中!!
入会特典:書道カバンセットまたは高級筆セット&入会金0円(9月末日まで)

時計台前本部 東北・東地区会館 西区発寒福祉会館 西区八軒中央会館 西区発寒交流会館
手稲区福徳教室 東区東条会館 札幌北会館 篠路5条 美園4条 白石ほんどおり 豊環2条教室
森林公園会館 厚別信濃会館 小樽市望洋台 小樽市朝里 江別市イオン江別 恵庭恵み野
持ち物はふでとえんぴつだけ! 重い道具の持ち歩き不要の教室です。(加藤正教主宰)

寒道会書道 011-832-5254 090-4870-4039
札幌市中央区北1条西3丁目3-41 マルイト時計台前ビル9階

医療法人社団 白樺会
Miyoshi Preventive Dental Clinic
三好プリベント歯科
011-863-1122 平日 9:30～17:30 土曜 9:30～16:00 休診 日曜・祝日
札幌市白石区平和通3丁目北5-22 (感染症対策実施歯科医療機関) (三好プリベント歯科) 検索



クイズに
答えてWEB
で応募!

夏休みは駅をめぐるって駅長クイズに挑戦だ!

◀鉄道クイズラリー-2023 夏▶

駅長からの挑戦状

えきちょうからのちょうせんじょう

2023 7.1 SAT ~ 8.31 THU

100点コース

富良野・美瑛
ノロッコ号
ピンバッジ
抽選で30名様



完全制覇コース

鉄道
中古部品
抽選で10名様



「駅長からの挑戦状」
の本編にも
ぜひ参加してね!



駅長からの挑戦状 お試し版

「?」に入るひらがな5文字の言葉は
なんでしょう?

と	ち	も	し	ま
?	?	?	?	?
に	て	ゆ	せ	む

ヒント:あいうえお表を見よう!

※キャンペーンの点数には加算されません。

応募方法・詳しい情報はWEBで

駅長からの挑戦状

検索



※キャンペーンの点数には加算されません。



こどもクラブ
専務取締役
相原 貴海

子どもは好きなことを見つけたら、プロスポーツ選手に憧れると「やりたい自分」をイメージし「習いたい!」と一歩を踏み出します。親は、我が子が好きなのならどんなに上手になるのでもないかと考えます。しかし実際にやり始めると何事にも壁があり、子どもが「やめたい」というと、親も「練習しないならやめなさい」といってやめさせてしまう場合があります。すぐにあきらめず、今できることは何か?何が自分のためになっているか?を親子で一緒に考えてほしいと思います。「考えて行動を起こすこと」こそが宝です。常に、どうすればうまく取り組めるのか?と「考える脳づくり」をしていきましょう。目標到達のプロセスを考えて行動する習慣を身につけることが、人生を豊かにします。子どもと意見や大人から見た将来のメリットなどお互いに考えを出し合った小さな目標を達成できるようサポートしてあげることが大切です。

こどもクラブ「ドムス」では、いい点数を取るだけの学習だけではなく、自分の楽しみや生き方に必要な知識を身につけるために学ぶんだよと伝えています。「何がわかったか?」「なぜ好きか?」「自分は、何をすればいいのか?」を考えるお子様に育ってほしいと思っています。

子どもは好きなことを見つけたら、プロスポーツ選手に憧れると「やりたい自分」をイメージし「習いたい!」と一歩を踏み出します。親は、我が子が好きなのならどんなに上手になるのでもないかと考えます。しかし実際にやり始めると何事にも壁があり、子どもが「やめたい」というと、親も「練習しないならやめなさい」といってやめさせてしまう場合があります。すぐにあきらめず、今できることは何か?何が自分のためになっているか?を親子で一緒に考えてほしいと思います。「考えて行動を起こすこと」こそが宝です。常に、どうすればうまく取り組めるのか?と「考える脳づくり」をしていきましょう。目標到達のプロセスを考えて行動する習慣を身につけることが、人生を豊かにします。子どもと意見や大人から見た将来のメリットなどお互いに考えを出し合った小さな目標を達成できるようサポートしてあげることが大切です。

子どもは好きなことを見つけたら、プロスポーツ選手に憧れると「やりたい自分」をイメージし「習いたい!」と一歩を踏み出します。親は、我が子が好きなのならどんなに上手になるのでもないかと考えます。しかし実際にやり始めると何事にも壁があり、子どもが「やめたい」というと、親も「練習しないならやめなさい」といってやめさせてしまう場合があります。すぐにあきらめず、今できることは何か?何が自分のためになっているか?を親子で一緒に考えてほしいと思います。「考えて行動を起こすこと」こそが宝です。常に、どうすればうまく取り組めるのか?と「考える脳づくり」をしていきましょう。目標到達のプロセスを考えて行動する習慣を身につけることが、人生を豊かにします。子どもと意見や大人から見た将来のメリットなどお互いに考えを出し合った小さな目標を達成できるようサポートしてあげることが大切です。

子どもは好きなことを見つけたら、プロスポーツ選手に憧れると「やりたい自分」をイメージし「習いたい!」と一歩を踏み出します。親は、我が子が好きなのならどんなに上手になるのでもないかと考えます。しかし実際にやり始めると何事にも壁があり、子どもが「やめたい」というと、親も「練習しないならやめなさい」といってやめさせてしまう場合があります。すぐにあきらめず、今できることは何か?何が自分のためになっているか?を親子で一緒に考えてほしいと思います。「考えて行動を起こすこと」こそが宝です。常に、どうすればうまく取り組めるのか?と「考える脳づくり」をしていきましょう。目標到達のプロセスを考えて行動する習慣を身につけることが、人生を豊かにします。子どもと意見や大人から見た将来のメリットなどお互いに考えを出し合った小さな目標を達成できるようサポートしてあげることが大切です。

1歳からはじめる楽しく学ぶ幼児教室
受験対策も万全!

こどもクラブの小学生塾部門

夏休みに差をつける
夏期講習
参加申込受付中
申し込みは公式サイトへ!

DoMS
ドムス

無料体験受付中! 対象 小学1~6年生

少人数・応答型対話形式指導

しっかり基礎を定着させ、発展に導く!
「考える脳づくり」をしていきましょう。
目標到達のプロセスを考えて行動する習慣を身につけることが、人生を豊かにします。

中学受験をめざすなら低学年から基礎力・応用力を!
北嶺中・立命館慶祥中(SP)
日大中(スポーツアクティブ)・光屋中等

お問い合わせ・申し込みはフリーダイヤル公式サイトへ!

0120-115-181

札幌大通教室 011-222-7743
中央区南1条西1丁目8-2 高島ビル5F
札幌駅前教室 011-201-0080
中央区北4条西3丁目1-6 交洋駅前ビル6F
札幌円山教室 011-614-5449
中央区南1条西27丁目 マルヤマクラス3F
サンピアサ教室 011-895-9312
厚別区厚別中央2条5丁目 サンピアサ3F
イオン札幌南生教室 011-726-4363
北区北39条西4丁目1-5 イオン札幌南生店3F
手稲駅前教室 011-694-2858
手稲区手稲本町2条4丁目4-35 エーアイビル2F
西友元町いせい教室 011-782-3885
東区北24条東20丁目4-1 西友元町北二十四条店2F

夏の短期教室8/1(火)~3(木)開催! 参加者受付中!!

お得なレッスン料で受講できます!

料金 1レッスン:1,600円、2レッスン:3,100円、
(税込) 3レッスン:4,500円、4レッスン以上:1,000円追加

保育士と児童発達支援管理責任者の資格を持つコーチがマット運動・跳び箱・鉄棒をメインに前転・後転からバク転や前宙など難しい技も指導をします。
落ち着きのないお子さんや体力があまりって寝ないお子さんはいませんか?

GLAD 体操教室 090-2057-6123
(出られない場合は折り返します)
スタジオ:札幌市北区北28条西5丁目1-26 Air Bld.3階 minapa
夏の短期教室の詳細
お申し込みはこちら

札幌市厚別区にある児童発達支援・放課後等デイサービス

児童発達支援・放課後等デイサービス

ぴーすまいる

運動だけではなく、「気持ちのコントロール」が難しいお子様もぜひご相談ください!
指導員は長年にわたるスポーツ現場で培ってきた経験豊富な人材ばかり!
一人ひとりにあわせた運動プログラムを作成し、身体能力の向上と社会適応能力の育成を目指した療育活動を行います。運動を通して「からだ」と「こころ」を育てていきます。

見学・体験・お問い合わせはこちらから

ぴーすまいる 札幌市厚別区厚別東2条6丁目1-1 ☎011-809-6006
ぴーすまいる EAST 札幌市厚別区厚別東4条8丁目17-1 ☎011-375-1501

子どもでも作れる!
簡単で美味しい!

料理研究家 星澤 幸子 先生の

親子でクッキング



夏の思い出の食べ物

北海道のドライブシーズン到来!という事で、皆様も短い夏を満喫すべく子ども達とお出掛けされている事と存じます。我が家のドライブといえば…上の二人が後部座席で遊びがいざござに変わり「騒いだら降ろすぞ!」と怒られ、「あら、綺麗な景色よ、花よ!」と呼びかけたら寝ている始末。毎週毎週疲れる為に出掛けているのかと思う程でした。それでも大人になった子ども達はたいして覚えていませんが、夏の思い出は日焼けした写真になって残っています。その経験が子ども達の成長に役立ったのかはわかりませんが、一番一緒に出掛けた子どもが一番冒険心が強く、海外まで飛び出して行きました。

たかがお出掛けですが、されどお出掛けです。キャンプなどはそのいい例で、雨の中でテントを立てたり、少ない道具で調理をしたり、火の後始末をしたりと大人になるためには避けては通れない教訓がそこにはあります。今の時期活発に動き出す動物や昆虫も子ども達の成長には欠かせない材料でしょう。動物や自然との距離感は言葉で教えられるものではありませんから、小さいうちにいかに見たり触れたりする事でそのペースが培われるのだと思います。昆虫も捕まえて飼ってみたり、そして別れがあったりと最高の教材と言えるでしょう。

少し大きな子どもになればお友達同士でお出掛ける事もあるでしょうから、その時はお弁当を持たせてあげてください。夏休みなどは朝昼晩と食事の用意も大変ですが、子どもが楽しく過ごした経験と食べた物の記憶は密接に結びついているものです。祖父母の家に行った時に食べたスイカや煮物、友達と家で食べたそうめんやカツマイモ。数十年経ってもみずみずしく記憶に残っています。

今回は簡単にできる包まないシュウマイです。餡は切って混ぜてこねるだけ、皮にいたっては重ねたまま切って餡に張り付けるだけです。子ども達と一緒に作れば、それは親にとっても忘れられない味になる事請け合いのお勧めレシピです。実はこの包まないシュウマイは。そのままフライパンで焼いてもOKですし、沢山作ってホットプレートで一気に蒸し焼きすれば楽しいパーティー料理にも変身します。青々しいこの素敵な季節を皆様で元氣よく過ごされて下さい。



料理研究家
星澤 幸子

北海道南富良野町生まれ
星澤クッキングスタジオ主宰

札幌テレビ初の夕方ワイド番組の放送開始から毎日生出演し、料理を紹介して30年。紹介数は7,500品にのぼる。それによるギネス記録保持者であり、自己の記録を更新中。

recipe

包まないシュウマイ

- ① シュウマイの皮は5mm幅に切っておきます。ポリ袋に豚ひき肉を入れ、調味料とおろしショウガを加えて、粘りが出るまでよく練ります。
- ② トウモロコシは身を包丁で切り落とし、胚芽も包丁の背でこそげ落とします。玉ネギはみじん切りにし、トウモロコシ、枝豆と一緒に、片栗粉をまぶしてからポリ袋に加えます。
(枝豆は飾り用に少量、取っておきます。)
- ③ よく混ぜて均一にし、ポリ袋の底の一端を切って、ホットプレートに均等に絞り出します。上に切ったシュウマイの皮をのせ、枝豆をのせ、周りから湯を入れ、フタをして、湯気が立ってから10分蒸し焼きにします。



材料 (4人分)

シュウマイの皮	20枚
豚ひき肉	300g
調味料	
味噌、しょうゆ、酒	各大さじ1杯
コショウ	少々
おろしショウガ	1片分
トウモロコシ (ゆで)	1本
玉ネギ	小1個
枝豆	30g
片栗粉	大さじ2杯
湯	カップ1/2杯

子育てママ・社会人多数在学
保育士資格を
取得しませんか? 国家試験の受験免除

- 体験授業 & 授業見学会 (定員:8名)
7月14日(金) 10:00~11:15
テーマ「保育の魅力~共に育ちあう子ども・保護者・保育者~」
実際の授業を見学したい方にオススメ!
 - 体験授業 & 国の制度事例説明会
7月16日(日) 13:30~15:30
テーマ「子どもの選さをお伝えします~保育現場の楽しさと奥深さ~」
国の制度を知りたい方にオススメ!
- 8月も開催いたします! (開催日は公式WEBサイトに掲載!)

いつからでも
はじめよう。



働きながら通える
午前授業
9:30~12:05 (2年制)
こどもルーム
無料託児/定員7名

【卒業生から入学を考えている方へメッセージ】
熱心な先生や同じ夢を持つ仲間のおかげで不安も解消。

2021年度 入学予定生 [今後の過ごし方]認定こども園(実習先・就職先)でアルバイト
こども学舎の個別相談で国の制度を知り、シングルマザーでも挑戦できることを知りました。また、卒業と同時に資格取得ができることも入学の決め手となりました。学費面・生活面での不安は国の制度を利用することで解決できました。実習などで辛いときは、自分と同じような環境であったり、悩みを分かち合える仲間がいることで乗り越えることができました。社会経験を積んで、学生に戻ると学びの感じ方や捉え方も変わっており、とても新鮮な2年間を送ることができました。年齢や環境で入学を悩んでいる方も、支えてくれる先生や素敵な仲間が待っています! ぜひ一歩踏み出してみてください。

ママさん学生66名! 103名在学 平均36歳(10代~70代)
学費支払いの解決策紹介! 国の制度利用で、約538万円受給できた事例も!
学費の個別納入! 年間の学費を自身の計画で納入OK!

【2021年度実績】
学生が利用できる国の制度活用事例
約538万円
詳しくは個別相談でご予約ください!

厚生労働大臣指定保育士養成施設 **こども学舎** TEL 011-616-1771 「資料請求」「説明会」「個別相談」は、お電話・Webからご予約頂けます。
第1期出願合格者 入学金30万円全額免除 【第1期出願期間】7月1日~7月31日
札幌市中央区大通西18丁目2番8号(地下鉄 西18丁目駅 3番出口より徒歩1分)

おやこで挑戦!!

頭の体操



くじら式文章題
よむ、かく、わかる!
さんすう
教室

子どもでもとける!
大人でも難しい!
親子で楽しむ!! 「コミュニケーション教育」

毎日楽しく勉強しているかい?
今日も算数やって楽しく過ごそう!
暑い夏をふさぎませ!

問題提供
パシフィック・セミナー(くじら塾)
同頁の広告もご覧下さい。



オカダさんは、5人の子ども達を連れて食事に行きました。円卓(丸いテーブル)の席に着くときに、みんなさまざまなことを言いはじめました。

オカダ「この間、三男とご飯を食べに行ってきたんだ。」 長男「じゃあ、お父さんは今日、三男以外の隣に座つたらいいよ。」

次男「四男と話があるので隣に座りたいなあ。」 三男「次男とは離れて座りたい。今日は静かに食べたいんだ。」

四男「どうしてもお父さんの左側に座りたい。」 五男「今日は何となくお父さんの正面はいやだなあ。」

ウェイターは、全員の意見を聞き入れて、みんなを座らせました。

- ① オカダさんは、何人で食事に出かけましたか?
- ② オカダさんの右に座っているのは誰ですか?
- ③ オカダさんの左の左に座っているのは誰ですか?
- ④ 三男の席は、オカダさんから見てどこの席ですか?
- ⑤ オカダさんの向かいには誰が座っているでしょう?

この
答えは
7ページだよ!

おうちのかたへ コミュニケーションのコツ!!

~パシフィック・セミナー 北山義晃先生より~
いつの間にか毎日のように暑い今日この頃、楽しく算数してますか?まず、図を書く練習からしてみよう。親子で書いた図を比べてみたり、一緒に書いたりすると、盛り上がりやすい。きれいに書けたらしめたものです。あとは、推理小説の謎解きをしていくように、分かったところから1つずつ席を埋めていきます。親子で図をかきながら、楽しい「さんすう時間」をお過ごしください。

宿題クイズ

この問題は、抽選でプレゼントがある宿題クイズです。
「よむ、かく、わかる!さんすう教室」(北山義晃・北山あさえ著)をプレゼント!
答えは、ホームページorはがきで応募してね!

- すみれさんとさくらさんが、くじら小学校でダントツに足の速い3人について話をしていました。徒競走で誰が勝つのか気になっているようです。
- すみれ「今度の運動会の1番はカール君ね。2番はホルト君だと思ふな。」
- さくら「ホルト君が1番だと思うわ。2番はザトベック君よ。」
- 2人の予想は、1番と2番のどちらかだけが当たっていました。
- 本当の1番は誰でしょう?

応募方法は、
P7を
ご降下さい。

4月号の答えは「20」でした。

料理研究家 星澤幸子先生の YouTube 簡単料理講座

YouTubeで
星澤先生の簡単料理講座を
視聴できます。(無料)



視聴は
こちらから▲

星澤フッキングスタジオ

☎011-615-8085 札幌市中央区大通西15丁目3-24

8月10日(木)までに入会すると... 中学受験合格速報

夏期講習入門コース無料!

7/24(月)~8/26(土) 夏期講習

やる気を引き出し、一人ひとりの夢をかなえる個別指導!!
あなただけのオリジナルカリキュラムを作成します!

夏得キャンペーン!
3つのお得!! 8月10日(木)までに新規入会した小1~高2が対象です!
「おやこ新聞をみた」というだけで、3つの特典が受けられます。

① 夏期講習(個別指導) 4コマ無料
(正規受講料)小1~小6 5,720円~6,160円/中1~中3 6,600円~7,920円

② 8月分(月謝) 授業料 0円
(月謝 別付) 4,290円~17,160円(週1回~4回/1回50分)

③ 入会金 16,500円⇒0円 ※料金は全て税込

白石校 白石区本郷通4丁目北8-15くじらビル
(南郷小・白石中そば) ☎011-868-8808

澄川校 福住校 豊平校 平岡校 2022年10月開校
個別指導のパシフィック・セミナー 詳細はこちら▲

無料体験受付中!!

体験当日入会特典あり! 入会金40%OFF!!



児童コース

「自分」を表現する力を育みます!
【対象】7歳~12歳 ※1回のレッスンは60分
【授業料】7,481円(税込)/月(月3回/年間36回)
※入会金 5,500円(一部教室は11,000円)
教材費(初回のみ) 5,690円~ ※料金は全て税込



可能性を引き出す絵画造形

自分の思いや考え、感情を誰か
に表してみよう。何かが真似で
はなく、自分だけで独自のものを生
み出す楽しさが、自信に繋がります。 講師 星澤幸子

東光あいの里教室 西区センター プロム山舞センター 新札幌教室
コープ大谷地ルーシー教室 多数の幼稚園でもコースを開講しております。
お気軽にお問い合わせ下さい。(個別・体験申込)
カワイ絵画造形教室 ☎011-644-3979

ぜったい運動が好きになる!運動が苦手な子も楽しめます!

レイズ体操クラブ 栄町店・宮の沢店

宮の沢店の体操専用体育館は、道内最大級です!!



笑顔がいっぱい!

3日間

夏休み 短期教室

7/31(月)~8/2(水)



楽しさいっぱい!

【対象】4歳~小学生 ♡初心者大歓迎!!

短期教室からご入会の方へ、
お得な入会特典をご用意してお待ちしております!
申込用紙のアンケートで班分けを行います。
鉄棒・跳び箱・マット・トランポリンのうち
1日3種目をローテーションで練習します。
進級システムにそって段階を違って練習する
ので、体操が初めてのお子さまも大歓迎です!

コース	時間	定員	料金
A	11:00~12:00	52名	栄町店 4,600円(税込)
B	14:00~15:00	52名	宮の沢店 5,400円(税込)

※ご予約後、1週間以内にご入金にお越しく下さい。

成長期の子どもにとって、運動はとても重要です。6歳から12歳頃までの期間を「ゴールデンエイジ」といい、この時期の運動量・運動習慣で人の運動能力は決まると言われています。近年の脳科学の研究では「跳ぶ、まわる、ぶら下がる・・・」など様々な運動が脳を刺激して、感情のコントロール力・記憶力・学習の認知能力を高める効果があると発表されました。また、跳んだりねたりするトランポリンの上下運動は、脳幹を刺激し前頭葉をたくさん働かせることで、集中力や感情をコントロールする力が高まります。運動が苦手でもレイズ体操クラブなら楽しく体操ができ、運動が好きになります。ぜひ一度、体験授業にお越しください。



代表 高田 元気

レイズ体操クラブ
宮の沢
送迎バス
&
お預かり
イラン

お仕事やご家庭の都合で授業の
時間に間に合わない保護者様の
ために、安心・安全のバス送迎、
お預かりプランをご用意しました。



送迎バスには
保育者が同乗します

1日目のみ
幼稚園・保育園
児童会館などの
指定の場所まで
送迎可能

対象	料金
体操クラス①②③・プレ上級クラス	週1回コース 体操の会費 + 2,200円(税込)
上級クラス・専門クラス	週2回コース 体操の会費 + 3,300円(税込)

平日お迎え & お預かりイラン

※預りは各ご家庭でのお迎えが必要です。

お迎えバス曜日別方面

お預かり時間

1日目		2日目	
1号車	2号車	1号車	2号車
月 二十四軒方面	八軒方面	八軒方面	二十四軒方面
火 西野方面	稲積方面	稲積方面	西野方面
水 二十四軒方面	八軒方面	八軒方面	二十四軒方面
木 二十四軒方面	稲積方面	稲積方面	二十四軒方面
金 二十四軒方面	西野方面	西野方面	二十四軒方面

1 平日利用	2 平日利用	2 平日利用
18:00まで	19:00まで	19:30まで
延長 (当日延滞料 300円をお支払いください)		
18:30まで	19:30まで	なし



土曜日お迎え & お送りイラン

お迎えバス方面 ※土曜日にお預かりサービスはございません。授業終了時間に合わせたバスでお送りします。

1 平日		2 平日		3 平日	
1号車	2号車	1号車	2号車	1号車	2号車
二十四軒方面	八軒方面	西野方面	稲積方面	八軒方面	二十四軒方面



授業内体験 受付中!

お好きな日程をご予約いただけます。
8月末日まで 体験料 1,000円(税込)
※栄町店に 18:45 ~ 幼児・小学生クラスあります。
循環バス運行中!! 詳細はお問い合わせください。

「児童発達支援・放課後等デイサービス ソレイユの森宮の沢」



見学・体験
受付中!!

トランポリン・ホルダリング設備

月水金も開講のため増員募集!



施設情報は
こちら▼



レイズ体操クラブ

栄町店 ☎011-790-8003
札幌市東区北38条東15丁目1-22

宮の沢店 ☎011-688-5886
札幌市西区発寒6条8丁目7-1



夏の短期教室・授業内体験のお申し込み・資料請求は24時間いつでもWebサイトより受付けています▶

各施設のHPはこちら
スマートフォンの方専用



おやこのお出かけ情報

天候や主催者の都合で内容が変更になる場合があります。お出かけ前に各ホームページで最新情報をご確認ください。

札幌市こどもの劇場やまひこ座
札幌市こども形劇場こくま座
詳細はこちら



北海道グリーンランド

プレゼントNo.3
入園ご招待券
ペア5組10名様

グリーンランドは春からテレビの人気もが大集合!

夏はイベントが盛りだくさん! その他のスペシャルショーも開催されます。開催日時などは詳しくはホームページにアクセスしてね。

「ひろがるスカイ!プリキュア」「仮面ライダーギーツ」「王様戦隊キングオージャー」「ウルトラマン」など

住所 岩見沢市志文町 1015 番地 いわみざわ公園 ☎0126-22-2121

アクセス 札幌 I.C. から高速道路を利用して30分

詳しくはホームページをご覧ください。

前売入園券: おとな(高校生以上)1,600円、子ども(3歳~中学生)1,000円

(※お得意な前売入園券は、ポスターのあるコンビニエンスストアでお買い求めください)

URL <https://www.h-greenland.com/>

ファンタジーキッズリゾート新さっぽろ

プレゼントNo.4
1日遊び放題ご招待券
親子ペア10組20名様

ぜ〜んぶ遊び放題! 日本最大級の全天候型室内遊園地!

約2,500㎡(およそ750坪)もの広い室内には、大型のふわふわ遊具、抗菌で安心なサラサラすなば、好きなドレスに着替えて写真が撮れるファッションフォトスタジオなど思いっきり楽しめるアトラクションがいっぱいです。赤ちゃん・幼児・小学生まで幅広い年齢のお子様と1日中遊べる室内遊園地!

住所 札幌市厚別区厚別中央2条5-7-2 サンピアザ 1階/2階 ☎011-804-7788

アクセス JR「新札幌」駅直結、地下鉄東西線「新さっぽろ」駅直結

子ども1日遊び放題: [平日]1,190円 [休日]1,600円 (子ども料金各種プランあり)

大人(時間無制限): [平日]720円 [休日]1,010円

※駐車場完備(2時間まで無料) ※年会費1家族様につき350円

URL <http://www.fantasyresort.jp/sapporo/> ※営業日・営業時間等はHPをご覧ください。

北村温泉ホテル

プレゼントNo.5
ご入浴券(大人)
ペア10組20名様

2021年3月リニューアルオープン!

日常から離れた癒しの空間! 泉質は強塩泉で成分の浸透圧が高く、保温性が抜群! 43℃の源泉100%かけ流しが自慢の温泉です! 露天風呂、大浴場などのほか、岩盤浴も設置(90分600円)。多くの女性のお客様にゆっくりくつろいでいただけるよう女性専用の休憩室を新たに設けました。日帰り温泉も宿泊も楽しめます。JR「岩見沢」駅より無料シャトルバス運行中。詳しくはお問い合わせ下さい。

住所 岩見沢市北村赤川 156-7 ☎0126-55-3388

アクセス JR「岩見沢」駅から北海道中央バス月形駅前・北村農協行きで25分、北村温泉前下車すぐ

6:00~23:30(最終受付23:00) URL <https://www.kitamuraonsen.com/>

[大人(中学生以上)]650円 [小人(小学生以下)]300円 ※大人のみ入湯税50円含む

木下大サーカス

プレゼントNo.6
ご招待券(おとな)
ペア10組20名様

札幌公演 6年ぶりに開催! 7/8(土)~10/15(日)

木下サーカスが伝統のなかで磨きあげ、鍛えあげてきた名人芸と世界一流のアーティストたちが競演するダイナミックなスペクタクル・ショー。子どもたちに楽しい夢を! パーチャルではない迫真のライブ芸は、お子様の感動情操教育の場として最適です。世代を超えて共感をわかち合えるひとときを、ぜひおそろいでお楽しみください。※ご招待券使用期間 9/8(金)~10/15(日)

住所 札幌市豊平区月寒東3条11丁目21-19(旧月寒グリーンランド跡地 特設会場) 7/3(月)~

アクセス 地下鉄東豊線「福住」駅下車出口2番 徒歩10分

☎011-854-0009(木下大サーカス 札幌公演事務局) URL <https://kinoshita-circus.co.jp/>

自由席 入場料金 前売券 [おとな]3,000円 [子ども(3歳~高校生)]2,000円

※当日券、指定席料金、学生料金あり。開演時間、休演日など詳細はHPをご覧ください。

HPから応募OK!

プレゼント応募要領



※①~⑦は企業・団体様から皆様へのプレゼントです。

応募方法: はがき、北海道おやこ新聞ホームページ、上記のQRコードから

北海道おやこ新聞限定「ファイターズ夏休み特別ご招待 8月6日(日)」札幌市内小学生500組1,000名様ペアでプレゼント! についてはP8のQRコードから直接応募してください。

締切 8/15(火)→発表は発送をもって代えさせていただきます。

- 【デジタルチケット】北海道日本ハムファイターズ 9/12(火)18:00「オリックス・バファローズ戦」(会場: エスコンフィールド) ご招待券25組(50名様) ※ホームページからのご応募に限らせていただきます。 ※当選者の方にはデジタルチケット受け取り用URLをメールで送信します。
- 北海道コンサドーレ札幌 浅野雄也選手の直筆サイン色紙10名様
- 北海道グリーンランド 入園ご招待券 ペア5組(10名様) (有効期限)2023/10/22(日)
- ファンタジーキッズリゾート新さっぽろ 1日遊び放題ご招待券 親子ペア10組(20名様)
- 北村温泉ホテル 入浴券(大人)ペア10組(20名様) (有効期限)2024/3/31(日)
- 木下大サーカス ご招待券(おとな) ペア10組(20名様) (使用期間)2023/9/8(金)~10/15(日)
- パシフィック・セミナー (P5の宿題クイズの答えをお書き下さい) 問題集「よむ、かく、わかる!さんすう教室」2名様

①~⑦のプレゼント名(第2希望まで) 住所(〒) 保護者名 ご連絡先(TEL) この新聞を手にした日 お子様の学年 応募の方はクイズの答えをお書きのうえ、ホームページまたは、はがきでご応募下さい。◆この新聞のご意見や感想なども是非お書き下さい。

はがきの宛先 〒005-0003 札幌市南区澄川3条1丁目2-1-111 北海道おやこ新聞編集部 おやこコミュニケーションネット 宛て

※応募締切は2023/8/15(火) (はがきの方は当日消印有効、ホームページからは23:59まで) ※厳正なる抽選の上、当選者へ発送いたします。 ※発表は発送をもって代えさせていただきます。 ※当選の可否、プレゼント応募についてのご質問・お問い合わせにはお答えできませんのでご了承下さい。 ※応募いただいた個人情報は当件のみに利用いたします。

P5 おやこ挑戦!! 頭の体操をたえ

さんすう教室

- 6人 オカダさん+5人の子も達なので6人です。 1+5=6(人) 大きな丸を1つ、その周りに小さな丸を6つ書いて考えていきます。
- 四男 四男は「お父さんの左」なので、右側にはオカダさんが座っています。
- 次男 オカダさんの左隣は四男です。 そして、次男は「四男の隣」に座るので、オカダさんの左の左は次男です。
- オカダさんの右の右 三男はオカダさんの隣ではなく、しかも次男とは離れて座ります。 そういう席は、オカダさんの2つ右だけです。
- 長男 五男は「お父さんの正面」には座りません。 向かいの席は長男が座っています。

みんなの自由研究を作ろう!

キャンペーン

今年の夏休みは、みんなの自由研究!番組MCの千須和アナと菅井気象予報士とともに自由研究の作品を作ってみませんか?作り方はとっても簡単!2人が分かりやすくレクチャーします。作った作品を応募すると、抽選ですてきなプレゼントが当たるプレゼントキャンペーンも実施!



Instagram / 新規開設 & ラクカジ情報を お届け中、フォローしてね。 UHB_MINTELE

詳しくはみんなのテレ Twitter & チェック!>

北海道に、ユーエイも。 毎週月~金 8uhb 4:50 ~放送

北海道の
プロスポーツを
応援しよう!!

おやこでお出かけ情報

HOKKAIDO NIPPONHAM FIGHTERS

ファイターズ
超夏祭り

7/28 [FRI] 18:00 vs オリックス・バファローズ
7/29 [SAT] 14:00 vs オリックス・バファローズ
7/30 [SUN] 13:00 vs オリックス・バファローズ

8/4 [FRI] 18:00 vs 福岡ソフトバンクホークス
8/5 [SAT] 14:00 vs 福岡ソフトバンクホークス
8/6 [SUN] 13:00 vs 福岡ソフトバンクホークス

8/8 [TUE] 18:00 vs 埼玉西武ライオンズ
8/9 [WED] 18:00 vs 埼玉西武ライオンズ
8/10 [THU] 18:00 vs 埼玉西武ライオンズ

8/15 [TUE] 18:00 vs 千葉ロッテマリーンズ
8/16 [WED] 18:00 vs 千葉ロッテマリーンズ
8/17 [THU] 18:00 vs 千葉ロッテマリーンズ

8/22 [TUE] 18:00 vs 東北楽天ゴールデンイーグルス
8/23 [WED] 18:00 vs 東北楽天ゴールデンイーグルス

この夏を盛り上げる
目玉イベント! 7/29 [SAT] **超花火大会**

8/5 [SAT] **来場プレゼント 超夏ハッピー**
来場者全員
※エスコフィールド入場券及び観戦チケットをお持ちでないお子様は対象外となります

超みんから祭り よしもと芸人が多数登場!
ファイターズを笑いで盛り上げる!

8/5 [SAT] **ホームベース 漢才** サバシな高級プロコース/
新感覚サウナ
〜美肌と汗ばさずどこの代〜

8/6 [SUN] **球場内限定! 劇的な歌声**

8/6 [SUN] **Fビレッジ 大道芸**

8/8 [TUE] **道民笑いの日 お笑いライブ**

チケット販売中! ご購入は **Fチケット**

公式サイトはこちら

プレゼント No.2
選手サイン色紙 10名様

ご招待券 9月12日(火) 18:00 vs. オリックス・バファローズ
おやこ25組50名様
※エスコフィールドのご招待券をプレゼントいたします。
応募要領はP7をご覧ください。

北海道コンサドーレ札幌 2023年試合日程はこちら▶

北海道コンサドーレ札幌をみんなで応援しよう!

2026年までしばしお別れ

聖地の熱を 焼きつけろ

8.12 [SAT] 13:00 札幌厚別

第21節

札幌厚別 VS 札幌ドーム

はたらく車大集合!

サブグラウンドにはたらく車が大集合!
なかなか見ることができない、迫力のある(はたらく車)を間近で見て、記念写真を撮るなど楽しんでください☆
※写真は過去に実施した際のものです。当日展示される車はコンサドーレ公式ホームページでお知らせいたします。

7月15日(土) 13:00 キックオフ
アルビレックス新潟戦で「聖地・札幌厚別公園競技場」での試合は2026年までしばしお別れ。試合に足を運んで、聖地の熱をその目に焼きつけよう! 来場者全員にオリジナルうちわをプレゼント! ※画像はイメージです

8.12 [SAT] 14:00 KICK OFF 札幌ドーム

第23節

コンサドーレ札幌 VS 札幌ドーム

<http://www.consadole-sapporo.jp/> コンサドーレ 検索▶

北海道コンサドーレ札幌の浅野雄也選手の直筆サインが入った色紙を抽選で10名様にプレゼントいたします。応募要領はP7をご覧ください。

ファイターズ夏休み特別ご招待

札幌市内小学生 **抽選で500組**
1,000名様ペアでプレゼント

8/6 [SUN] 13:00 vs. 福岡ソフトバンクホークス
@エスコフィールドHOKKAIDO

応募期間 7月10日(月)~7月23日(日)

応募はこちら

※応募にはメールアドレスが必要です
※賞品はお送りいただけません
※当選抽選は実施となる場合がございます

当選の方には7月26日(水)までにメールにてQRチケットを送付します

運動が苦手なお子様から選手・アスリートまで指導!

スポーツ家庭教師

縄跳びが上手になりたい! 速く走りたい!
野球・サッカー・バスケット等をはじめる前に基礎を身につけたい!

【対象】中学生以下(ダンス、体育、水泳、野球、サッカー、鉄棒、かけっこetc)
【料金】1時間6,600円 プライベートレッスンへ、団体(10名)まで ※10人単位で¥6,600増(※税込)
※有料施設使用の場合、別途料金。※交通費は札幌市内無料です。

レッスン申込受付中! 運動資格所有者と経験豊富なスポーツトレーナーがお伺いします!

◆1回(60分)のレッスンで基本とコツがつかめます!

1回のレッスン(60分)で基本となるスキルを身につけて、その後の練習方法を覚えやす! 2回目以降はご要望に応じて承ります。1回のレッスンで「できるようになった」という声が多数!

株式会社 **スポーツマインド**
<http://www.sports-mind.jp>
011-208-5556

有効期限 令和5年8月末日まで

運動神経が良くなるプログラム「スポーツコーディネーションプログラム」を導入!

1レッスンにつき1枚限り有効、初めての方に限り