

子育て・習い事・教育情報

北海道おやこ新聞

乳幼児版



北海道おやこ新聞 編集部
NPO法人 おやこコミュニケーションネット
011-815-0855
011-827-6011
085@oyako-shinbun.com
〒005-0003 札幌市南区通川3条1丁目2-111
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、お客様の契約に応じたパッケージ通信料がかかります。
※広告の掲載についてはメール又は電話でお問い合わせ下さい。

Vol.41
2025年冬号

春号は2/28発行の予定です。

- 目次●
- P1 児童会館・幼児教室
 - P2 保育士資格取得
 - 子育て情報・習い事情報
 - P3-P4 習い事情報・スポーツ情報
 - P5 体操・水泳・英語教室
 - P6 お出かけ情報・歯科情報
 - ★ プレゼント応募要領
 - P7 体操教室・児童デイサービス
 - P8 食育情報・施設情報

配布・設置場所
札幌市保健センター
札幌市児童会館
区保育・子育て支援センター
札幌市立保育園・私立幼稚園・保育園
子ども医療施設など

年4回号 3万部発行
春号 2/28 夏号 6/28
秋号 8/28 冬号 11/28

0歳からの習い事選び！
ラクラク検索サイト
「こどもじゅく」

お得なキャンペーン情報が満載!!
「こどもじゅく」で習い事を探そう!

水泳 体操 バレエ 絵画造形
児童発達支援・放課後等デイサービス
音楽 英語 書道 幼児教室 などの
資料請求や体験申込がカンタンにできる!!
種類・年齢・地域で、一括検索OK!



今すぐアクセス!

児童会館は、楽しい遊びも、子育ての話もできる場所です!!
ぜひお気軽に遊びに来てください。

あやめ野児童会館 館長 鴨田 尚弥



あやめ野児童会館 館長 鴨田 尚弥

あやめ野児童会館は、1996年に開館し、今年度で29年目を迎えました。敷地内にはサイロがあり、地域のシンボルとなっています。

周辺にはブランチャ月寒などの商業施設があり、利便性のよい地域に立地しています。地域の方々の交流も盛んで、ボランティアの皆さんが折り紙や工作、クッキング、お祭りなどで会館運営を支えてくれています。

一人が悩みを抱えていませんか？乳幼児期の子育ては何が正解かわからず、「人に相談するほどのことじゃないのかな?」「どうしたらいいのだろう?」など、悩んだり迷ったりすることが多い時期です。

子育てサロンでは、同じくらしい年齢のお子さんをサポートする方や職員と、気軽に話したりすることが出来ます。「一人じゃないんだ」「そんな考えもあるのか」といろいろな発見が出来ると思います。一人で考えるよりも多くの人と話すことで様々な視点や考え方が見えてくることもあります。

子育てサロン
毎週火・水・木(9時~12時)に子育てサロンを開催しています。
おもちゃを使って自由



児童会館は、楽しい遊びも、子育ての話もできる場所です!!ぜひお気軽に遊びに来てください。

札幌市児童会館・三三児童会館

下記のQRコードから「札幌市児童会館一覧」を見ることができます!

お近くの児童会館を探したい方はこちらから▶

札幌市児童会館の公式サイトはこちら▶

札幌市児童会館 検索

※お客様の契約に応じた通信料がかかります。

★あやめ野児童会館
札幌市豊平区月寒東4条10丁目6-10
☎011-895-9962

成功の裏には「学び」がある
「学びの心を育てよう!!」
こどもクラブ 専務取締役 相原 貴海



専務取締役 相原 貴海

先日、メジャーリーグで大活躍した大谷選手と山本選手の幼少期の様子が紹介されていました。彼らの共通点は「学ぶ力」が高いということです。監督が「野球は一人ではできない。多くの人から助けをもらえる人になりなさい」と指導していたという言葉が印象に残りました。「助けてもらえらる人」とは、「教えてもらえらる人」、そして「学べる人」です。意外と人は自分のやり方にこだわらず、学びを拒むことがありません。人が成長するためには「学びを受け入れる心」がとても重要です。真の学びとは、「学び方を学ぶこと」でもあるのです。

幼児期に身につけておきたい「学びの心」は、次の4つです。

- ① 学びを素直に受け入れること
- ② 真似してみる・やってみる
- ③ 練習すること
- ④ 自分で考え判断すること

「このやり方でいいから!」と拒否せずに、まずは聞いてみる姿勢を大切にしましょう。

② 真似してみる・やってみる

まずは挑戦することが大切です。真似から始めることで、できることが少しずつ増えていきます。

2025 秋のご入会キャンペーン

2025年12月末日まで

期間中にご入金手続きを完了された方対象

入会金 6,600円 無料!

そのほかお得な特典がいっぱい!

※受験コースは対象外

こどもクラブへの資料請求・無料体験のお申し込みも上記QRコードから簡単にできます!

1・2歳 おかあさんといっしょだから安心

- ・1歳プチあいあいコース (週1回/60分)
- ・2歳あいあいコース (週1回/80分)

発達をバランスよく促す「知識遊び」を展開。保護者様と一緒に経験することで、お子様も安心して楽しく学ぶことができます。

小学校受験クラス

ペーパー指導の他、様々な内容を実践。集団制作や集団遊びなどに必要なコミュニケーション能力を高めていきます。

英語コース・2歳半~中学生

英検にも対応! 自信を持って英語の授業へ取り組めるように!

3歳・年少・年中・年長

安心して小学校入学を迎えるために

総合発展コース (週1回/90分)

各年齢に合わせた内容で、全ての基となる「言語・数」のほか、様々な分野をバランスよく育てていきます。年長クラスでは国語・算数にチャレンジ! 安心して入学準備ができます。

小学生塾 DoMs

小学生塾ドムス(小1~6年生)

少人数制で国算理社(生活科)のほか、幼児コースから引き続き実践的な学びでしっかりとした学力を身につけます。

市内全教室 無料体験受付中! 予約制

札幌大通教室	中央区南1条西1丁目8-2 高桑ビル 8F(1階ジュンク堂)	011-222-7743
札幌駅前教室	中央区北5条西5丁目 sapporo55ビル 3F(1階伊豆屋書店)	011-201-0080
札幌円山教室	中央区南1条西27丁目 マルヤマクラス 3F	011-614-5449
サンピアザ教室	厚別区厚別中央2条5丁目 サンピアザ 3F	011-895-9312
イオン札幌麻生教室	北区北39条西4丁目 1-5 イオン札幌麻生店 3F	011-726-4363
手稲駅前教室	手稲区手稲本町2条4丁目 4-35 エーアイビル 2F	011-694-2858

こどもクラブ

0120-115-181

本部受付(9:00~17:00/土日祝除) こどもクラブ

子育て経験をキャリアに!? 保育士資格を取得しませんか?

こども學舎 施設長 河村泰孝

本學には平均年齢39歳の、全97名の学生が、保育士(国家資格)取得を目指し学業に励んでいます。その内、69名は子育て経験者であり、自身の子育て経験が大きい強みとなる「保育」の仕事に就きたいと考えている方が増えています。子育てを通じて、子どもの尊さを体感し、子育て経験を活かして保育士になることを「夢」に据える方が増えることはとても嬉しいことです。



2年制の午前授業!
バイトと両立ができる!

こども學舎は、平成25年度に、NPO法人運営としては全国で初めて、厚生労働大臣より保育士養成施設として指定された新しい学校です。



また、近年、午後保育補助として学生を採用して下さる保育園が増えています、この両

卒業時に学位や称号を併せて付与する、大学・短大・専門学校とは異なり、保育士資格付与に必要な授業に絞ることで、同じく2年制の保育士養成専門学校と比べ、約半分の授業時間で運営することが出来ます。平日9時30分〜12時5分の「午前授業」なので、午後の時間には保育園でアルバイトと両立することができ、保育の実践を積み重ねる経験が就職活動の大きな後押しとなることなど、学業だけに縛られない学生生活をおくれるのも本學の特徴です。

立を支持して下さる約140ヶ所の保育園や認定こども園と「連携協定」を締結しています。保育現場と保育士養成校が手と手を取り、保育士になる夢を抱く学生を応援する、素晴らしい試みが始まりました。

さらに、働きながら保育士資格取得を目指す方へ向け、令和8年度より「自宅視聴型授業」を開始いたします。受講条件はありますが、週3日程度の通学の他、自宅で動画視聴をもつて受講することが可能になります。

【一番の心配事】
「学費」問題を解消!

これまで多くの相談に応じ、一番のネックとなる「学費」の問題を次の両面から解決したいと取り組んでいます。相談者個々にあわせて、利用できる国の制度を説明・案内し、ケースによっては学費以上の、国や自治体からの給付金を得て学ぶ提案をしています。加えて本學は、学生が計画する納入計画の通り学費を納入することが出来る「計画納入」を開始しました。利用する国の制度から入金となる月に学費を多く納入し、その他の月はアルバイト料から少なめに納入することも可能で、計画的に自立した学生生活



③ 高等職業訓練促進給付金
最大293万円給付
【対象】シングルマザー・ファザー

② 専門実践教育訓練給付金
約100万円給付
【対象】雇用保険加入実績2年以上(複数の加入期間の合算可 ※要件あり)

① 札幌市保育士修学資金貸付
最大160万円の貸付
保育士資格取得後に、市内保育園などで5年以上勤務すると全額返済免除

がおくれます。保育士になる「夢」実現の後押しとなるのではないかと期待しています。

ご紹介したい国の制度は6つほどあり、申請要件を満たしている場合、左の3つの制度を併用できる事例もあります。

お知りになりたい方は、お電話または個別相談をご予約下さい。

■国の制度(一部)
① 札幌市保育士修学資金貸付
最大160万円の貸付
保育士資格取得後に、市内保育園などで5年以上勤務すると全額返済免除

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? 卒業時に取得 (国家試験の受験免除)

■体験授業&授業見学会(定員:8名)
12月9日(火) 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~」

■体験授業&国の制度事例説明会
12月14日(日) 13:00~15:00
テーマ「これからの保育~子どもから学ぶ保育者へ~」

いつからでも
はじめよう。



【卒業生の声 ~入学を決めたきっかけ・学校生活・メッセージ~】
入学前から勤務する放課後等デイサービスで保育実習。児童発達支援管理責任者の資格取得も目指したい。
令和6年度卒業 Oさん 【在学時午後の過ごし方】放課後等デイサービスで週6勤務・選択授業受講
障がいや生きにくさを抱えた子どもと関わる中で、正しい知識を身に付け、自分ができる支援を考えたいと思ったのが入学のきっかけです。必修授業は午前中で終わるので午後から働けることや、卒業することで保育士国家試験が免除されて資格が取得できるのも魅力的でした。
授業は外部講師を招いての講義が多く、今でも現場で働いていたり研究を続けているような方々がいらっしゃるので、現場のリアルを知り保育士としてだけでなく一人一人の人間として勉強になります。10~60代と様々な年齢のクラスメイトがいるので、授業ではいろんな視点や意見が飛び交いとてもおもしろいです。
将来は、保育士として子ども一人一人の個性を受け入れ、ひとりの人間として尊重しながら子どもたちが大人になった時のことを見据えた支援を保護者と協力しあっているような支援者になりたいです。児童発達支援管理責任者の資格取得も目指しています。こども學舎は、働きながら資格を取得したい方にとって魅力的だと思います。

NEW 自宅視聴型授業(自宅で受講可!) 時間に縛られない週3日程度通学
仕事と両立しやすい「新しい試み」 ※受講条件あり/対象科目のみ

ママさん学生69名! 97名在学/平均39歳(10代~60代)
必修授業は午前のみ! 必修授業 9:30~12:05 (2年制)

学費の計画納入! 年間の学費をご自身の計画で納入OK!
学費支払いの解決策紹介! 国の制度併用で約538万円受給・借入できた事例も!

厚生労働大臣指定保育士養成施設
こども學舎 TEL011-616-1771 「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。
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)

第6期出願合格者
入学金5万円免除
【第6期出願期間】12月1日~12月31日

こども學舎の「今」を発信中! Instagram

**冬の体験受付中!! 今なら入会金無料!
3歳~女の子・男の子・初心者大歓迎!!**

バレエの技術とともに豊かな心と、踊ることを楽しむ気持ちを大切にしています。練習するたびに体幹が鍛えられて姿勢が良くなり、美しい立ち姿が身につきます。踊りの順番や注意点を覚えながら練習するので、自然に瞬時の判断力・自分で考える力・集中力が身につく、自分の感情を表現していくうちに豊かな感性が育まれます。あいさつや礼儀も学びます。

幼児クラス
楽しく踊ることで音楽性・リズム感を養います。
【対象】3歳~6歳 【入会金】10,000円(税込)
【曜日】【北13条】月・火 ※振替あり 【totonowell】金・土
【月額】週1回7,000円(税込) 週2回11,000円(税込)
※暖房費別途(クラスによってスタジオが異なります)
※小学生以上のクラスについてはお問い合わせください。

バレエの効果
●練習しているうちにのびのびと自分を表現することが楽しくなり、人前で発表する力が養われます。
●バレエの基礎を身につけると、姿勢やバランス感覚がよくなり、体幹が鍛えられるので、他のスポーツ(ダンス・体操など)にも対応できる身体がつけられます。
【RAD認定校】プロのバレエダンサーを目指すクラスもあり

ユカコ バレエ アカデミー
YUKAKO BALLET ACADEMY
totonowell. スタジオ 札幌市中央区北8条西15丁目28 KICビル3F totonowell.
北13条スタジオ 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 (https://www.yukako-ballet.com/)

**一人で悩まないで!! 子育ての悩みを相談しよう!
話して聞いて「子育てLINEトーク」**
対象: 子育て中の保護者(親・祖父母・叔父母など)

「イヤイヤ期のとき、どう対応したらいいの?」「ご飯をあまり食べてくれない」など、子育ての悩みについて適切なアドバイスをしてくれるLINE相談「子育てLINEトーク」を開設しています。相談員は、元児童会館職員(館長)、元保育園園長など長年子どもたちと接していて、子育て経験のある人たちです。
1対1。匿名OK! 相談内容の秘密は守ります。お気軽にお問い合わせ下さい。

■LINEトーク時間 火・金 13:30~16:30 ※祝日・年末年始除く
■右記のQRコードから友達追加をして、トークからご相談ください。
■メッセージは24時間、土日祝日、休業日いつでも受け付けています。
相談員が順番に対応。 ■相談は無料。
■相談は1日1回、最大で30分程度。
※5分以上応答がない場合は、相談を終了。
■登録者には月2回子育てに役立つ「LINEトークヒント」が送られます。(無料)

まずは「お友達登録」を! (1対1のトーク用) [LINEトークヒント] 内容(見本)はこちら▲

【お問い合わせ先】NPO法人コミュニティワーク研究実践センター 副理事長 寺田陽子
札幌市中央区南8条西2丁目 市民活動プラザ星園
※上記の事業は「2025年度日本郵便年賀寄付金配分事業」の助成を頂いています。



0歳から大学生までの英会話 楽しみながら最高レベルの英語教育を

EFLは採用通過率1%の一流ネイティブ講師陣、研究されたカリキュラムとティーチングメソッド、全て英語で行われる良質なレッスンで、お子様が将来実践で使える英語力を身につけるスクールです。総合的な英語力が身につくから学校の英語の授業やリスニングでも有利です。英語が初めてでも日本人受付のフォロー体制も万全ですのでご安心ください。乳児コースの月謝無料キャンペーンも実施中です。

クラス

- 乳児0歳～3歳コース（1歳ごとの年齢別）週1回50分 ※1クラス5人まで
保護者と一緒だから安心！英語のみの環境で「見て理解」「聞いて理解」を積み重ねながら、非常に高い聞いて理解する力を身につけていきます。保護者の方がレッスン中に英語を話す必要は全くありません。
【乳児クラス特典】
今なら正規レッスンの他に月2回まで無料のレッスンを受講できます！
- 幼児4歳～6歳コース（1歳ごとの年齢別）週1回50分 ※1クラス6人まで
たくさんのアクティビティや歌、絵本で楽しみながら英語を理解しどんどん身につけていくコースです。フォニックスを導入し、読み書きも始めます。※フォニックスとは、aを「ア」、bを「ブ」、cを「ク」と発音する、文字と発音の規則性のことです。初めての単語も読めたり、聞いて正しく綴るために非常に有効なテクニックです。
- 小学生コース（6レベル分け）週1回50分 ※1クラス8人まで
単語や文法、フォニックスの知識を学びながら「聞く、話す、読む、書く、理解する」の英語の基礎を英語で身につけ、着実に英語力を高めていきます。レベル5以上で立命館慶祥中学校の個性出願の認定資格となります。
- 中学生～大学生コース（10レベル分け）週1回55分 ※1クラス12人まで
長く流暢に英語で会話する力を伸ばし、CEFR（セファール）のB1レベルを目指します。CEFRとは外国語能力を示す国際的なガイドラインです。
- 月謝 12,100円（税込）全コース共通。土曜、祝日も開校。
小学生以上は追加受講可能な読み書き、会話に特化したコースもあり。

設立者 ローラ校長より

EFLは創立30周年を迎え、現在も750名以上のお子様に通学いただいています。乳幼児期から高い英語を始めることが言語習得に有利であることは長年の研究と実績から見て明らかです。特に「聞き取り、発音、英語を英語だけで理解する力」に大きな差が出ます。ぜひ無料体験へお越しください。



EFL Club 南郷校 ☎011-676-5555

札幌市白石区南郷通19丁目南2-13 クリスタル87 2F（地下鉄東西線「南郷18丁目」駅 3番出口）

EFL Club 円山校 ☎011-215-6161

札幌市中央区北1条西19丁目1-12（地下鉄東西線「西18丁目」駅 3番出口）



“できた！”がつながる。 “今”と“これから”をつなぐ発達支援

「言葉がなかなか出ない」「お友だちとうまく遊べない」「気持ちを伝えるのが難しい」など、お子様の発達で気になることはありませんか？てらぴあぽけっとは、お子様一人ひとりのペースに合わせて支援を行う個別療育の教室です。“できた！”の積み重ねを大切にしながら、お子様が自信をもって次の一歩を踏み出せるようサポートします。

一人ひとりの「できた！」を大切に

落ち着いて座るのが苦手だったり、気持ちの切り替えに時間がかかるお子様を、しっかり受け止めながら一人ひとりに合ったペースで支援しています。当教室では、応用行動分析（ABA）に基づいた825項目のステップをもとに、ことば・社会性・集中力・生活スキルを少しずつ伸ばしていきます。日々の小さな変化や挑戦を大切にしながら、自信と笑顔を育み、一つひとつの経験が大きな成長へとつながるよう丁寧に支えています。

下記の2つの教室は同一法人が運営していますので、個別療育・集団療育の両方に連携して通うことができます。

- ◆てらぴあぽけっと札幌福住教室：幼児対象の個別クラス（児童発達支援）
- ◆こぼんはうすくら札幌月寒教室：幼児・小学生対象の集団クラス（児童発達支援・放課後等デイサービス）

土日も開所しています

お子様の興味や関心に寄り添いながら、発語のきっかけづくりやお友達との関わり、ご家庭での困りごとなどに合わせて発達支援を行っています。必要なサポートと一緒に考え、まずはご家族の不安に寄り添うところから始めています。【当教室の特徴】

- 当教室は、幼児対象の月曜日～日曜日（土日祝日も通える）【個別療育】の教室です。
- お子さまの「スムーズな就園・就学を目指して」、一人ひとりに先生が付いて、お子さまの特性に合わせた活動や支援を行っています。随時、見学・体験受付中です。お気軽にお問合せください。

代表 藤井和人より

お子様一人ひとりの「その子らしさ」を大切に、安心して通える教室づくりを心がけています。ご家庭での心配ごと、どうぞお気軽にご相談ください。まずは見学・体験で、教室の雰囲気やお子様の表情の変化を感じてみてください。



児童発達支援 てらぴあぽけっと 札幌福住教室

札幌市豊平区月寒東1条15丁目1-20 メーブル福住ビル 2F

☎011-850-9582 受付時間（月～日）10:00～17:00

<https://terapiapocket.com/>

【関連事業】児童発達支援・放課後等デイサービス こぼんはうすくら 札幌月寒教室



「人のお話を聞かなくて困っています。」というご相談を受けます。話の途中に子どもが「あのね、あのね」とお話ししてくるのは「自分で考えて行動したい」「自分の話を聞いてほしい」という気持ちの表れです。そんな時はゆっくりとお話を聞いてあげましょう。満足するまでお話を聞いてもらえたら、気持ちが落ち着いて人の話を聞く余裕が生まれます。また子どもは楽しいことが大好きです。ワクワク・ドキドキする

落ち着きがなくて人の話を聞けない！
児童発達支援・放課後等デイサービス
ぴーすまいる

楽しさが集中力を持続させるキーワードになります。子どもは思いっきり遊んだり、はしゃいで「楽しかった！」とその欲求が満たされると、情緒が安定して、落ち着いて座っていられるようになります。その集中力を生み出すためには思い切り遊ぶこともとても大切なことです。

幼児期の運動はとっても大事！ 小さなお悩みでもご相談ください。

スポーツ専門技術を有する指導者、障がいヘルパー、保育士、教員資格を有する指導者が、お子様の成長に合わせた運動プログラムを作成し、「からだ」と「こころ」のバランスを整える運動療育を行います。様々な体育器具を使用し、身体能力の向上はもちろん、上手な感情のコントロール力や社会適応能力の育成を目指します。

感情をコントロールする力を育む
運動は脳の前頭前野を刺激し、脳の発達を促します。「思いきり身体を動かし、体を活動させる交感神経」と「座って製作したり、人の話を聞くなど気持ちを落ち着かせる副交感神経」を繰り返し刺激することで、自分の感情をコントロールすることができるようになり、集中力も身につけていきます。

1歳6ヶ月から通えます！
「成長が遅れているかも…」「落ち着きがなくて…」「すぐに乱暴をしてしまう…」そんな心配をされていませんか？のびのび運動できる空間で、楽しみながら身体を動かして汗をかく、五感で感じたことを身体で表現する…このような様々な動きが脳や神経を刺激して、身体と心の成長により効果をもたらします。ぜひ一度ご相談ください！

児童発達支援・放課後等デイサービス **ぴーすまいる**

ぴーすまいる EAST 札幌市厚別区厚別東4条8丁目17-1

☎011-809-6006

【お問い合わせ時間】平日 12:00～18:00 土曜日 9:00～15:00

定休日／日・祝日 駐車場あり <https://www.psmile.jp/>



ママも大活躍!! ピアノ講師募集!

子育て経験をいかして、カワイ音楽教室講師になりませんか？

～子どもが好き、ピアノが好きなママからのご応募をお待ちしています。～

たくさんある習い事の中から、昔も今も人気が続かないのが「ピアノ」です。さらに近年、脳科学的に「ピアノを習うと脳が活性化し、集中力や記憶力などが向上する」と言われ、ピアノの人気はますます高まっています。最近では、講師1人に対して生徒が1名のプライベートレッスンが人気。そこで今回、カワイ音楽教室では、ピアノ講師を募集しています。昔、ピアノ指導の経験がある方、子どもが好き、ピアノが好きなママからのご応募をお待ちしています。子育ての経験や幼いころから習ってきたピアノ経験を生かして、カワイ音楽教室講師になりませんか？

ママの声 わたしでもできるかな??

Q 毎日働かないとダメですか？

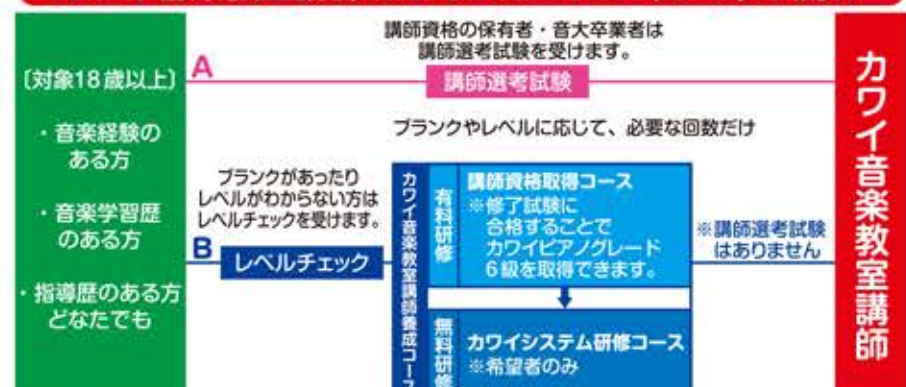
A レッソンは30分単位です。週2日から3日のスタートでOK。

Q 音大を出ていないのですが、大丈夫ですか？

A 音楽学習歴があるけど講師未経験の方、指導歴があるけどプランクが空いて不安な方には、所定の科目を修了後にカワイ音楽教室の講師として資格を得ることのできる講師養成の専門コースや研修制度があります。詳細は、下記をご覧ください。



カワイ音楽教室講師になるまでの2つ（A・B）の流れ



カワイ音楽教室講師は、子育ての経験がしっかりいかせるお仕事です。ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

personality & harmony

カワイ音楽教室

子育て中のママも活躍中!

☎011-231-8674



運動で「体・脳・心」の成長を養う ジュン・ハートの「知動療育」

月齢や年齢に合わせて体操専門の指導者がマット・とび箱・鉄棒・トランポリン・ボールなどを中心に段階別指導しています。また、体操（運動）を行うことで、脳を活性化することにより、知育に必要な土壌を作ります。子どもの興味・関心・好奇心に応じた様々なアプローチを行い、子どもの能力や才能、資質を更にのびのびと育みます。

ジュンスポーツクラブ運営の「児童発達支援・放課後等デイサービス」

発達に心配のあるお子様の成長を家族と見守る、児童発達支援・放課後等デイサービス「ジュン・ハート」は、発達心理学を基に体操（運動）を中心に、身体能力の向上と社会適応を目指した体操療育を行っています。子ども一人ひとりの純粋な心を大切に見守りながら、体操・運動を中心とした療育をとおして、本来持っている力を引き出しながら、眠っている可能性を広げていきます。

●子どもの運動能力を伸ばす「36種類の基本的動作運動プログラム」

発達に心配のある子どもは、身体の動かし方がうまくできないことが多くあり、それが原因で発達に大きな影響を与えることがあります。運動能力を伸ばすためには、脳や神経の発達が著しい幼児期に「走る・まわる・とぶ」などの36種類の基本的動作をより多く経験することが必要です。

ジュン・ハートでは、母体である体操教室ジュンスポーツクラブの「36種類の基本的動作運動プログラム」をとりいれて、7つの運動能力（走る・とぶ・なげる・バランス・柔軟性・まわる・力加減）を育みます。

●一人ひとりの発達にあわせた療育

体操療育の他にも音楽やリトミックなどを通しての感覚・心身の発達支援をしています。また、形・色の違いを見分ける（形の弁別）視知能力の訓練や、ボタンを留めたり、小さい物をつまむ時に必要な指先の動かし方や使い方を学びながら、感覚機能を向上させます。また聴いた情報を記憶しながら頭の中の記憶を整理したり、文字の読み書きを練習しながら、自分で考える力や自主性を育みます。

代表 村重欣延 さん

幼児期に全身運動を行うと脳の運動制御機能と知的機能の発達に良い影響を与えます。幼児期はタイミング良く動いたり、力のコントロールなどの身体の動きを調整する能力が著しく向上する時期です。ジュン・ハートは体操教室が母体の児童発達支援体操として、体操療育を中心に子どもの発達を支援しています。お気軽に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 ジュン・ハート

ジュン・ハート	札幌市清田区北野5条2丁目2-23 011-887-3333	（じゅんこども相談室）011-867-7007	資料請求 体験申込
ジュン・ハートムーブ	札幌市清田区北野5条3丁目4-2 011-888-1900	札幌市白石区南郷通1丁目北2-1	
ジュン・ハートジョブ	札幌市清田区北野5条2丁目6-30 011-886-3000	ジュン・ハート白石	札幌市白石区南郷通1丁目北2-1 011-867-7020
ジュン・ハート月見	札幌市豊平区月寒東3条11丁目1-23 011-858-3131	ジュン・ハートびゅう	札幌市北区あいの里3条3丁目2-10 011-776-7485
ジュン・ハート厚別店	札幌市厚別区厚別西5条2丁目1-25 011-801-1111	ジュン・ハートはこだて	函館市政治1丁目11-2 0138-52-1000



そろばん・あんざんを習うと
どんなメリットがあるの？
（そろばん・あんざん）
パワーっこクラブ

科学的な分析でそろばん・あんざんは、子どもの脳力アップに驚くべき効果があるといわれています。

●**集中力が高まる**
決められた時間内に問題数をこなしたり、答えが違えば、何度も繰り返し計算するので、知らず知らずのうちに集中力が鍛えられます。

●**記憶力がアップする**
計算する時は右脳を使います。右脳は記憶することが得意です。目で見たものを右脳でイメージとして記憶し、瞬時にたくさん

情報をため込むことができます。級が進むにつれ計算する桁も多くなると、ますます右脳を鍛えられるので、どんな記憶力がアップします。

●**情報処理能力が速くなる**
短時間で大量の数字を正確に計算するので、注意深く観察する力、記憶する力、判断力などの情報処理能力が鍛えられます。

年長さんは、そろばんをはじめの前に「数を数える、数を比べる、数の順序や順番」など、算数の基礎となる勉強を楽しみながら、ゆっくり、じっくり行います。是非一度、無料体験にお越し下さい。

（下記の広報紙に掲載）



年長さん2ヶ月無料体験受付中!! 小学生無料体験も受付中!! 道内220教室

【冬の入会特典】入会金無料! さらに①九九表、珠算・暗算練習帳 ②通学カバン③ワンタッチそろばんの入学セットプレゼント! ※④当社規定あり
そろばん・あんざんを習うと、基礎学力となる《読み・書き・計算》が楽しみながら身につきます。道内に220教室あります。是非、無料体験にお越しください。無料体験は持ち物不要です。

Information

そろばん・あんざんはプリント練習で生徒の意欲を高めます。当クラブ独自のワンタッチそろばんは小さいお子さんでも使いやすい長さなので、無理なく学習できます。
【対象】年長～ 【入会金】4,730円（税込）
【月額】週1回4,730円（税込） 週2回6,600円（税込）
※教材費・検定試験受験料・暖房料がかかります。

そろばん教育で6つの脳力アップ

- ①注意深く観察する力 ②イメージやひらめきの力
 - ③記憶する力 ④集中する力 ⑤情報を処理する力
 - ⑥速く聞き・速く読む力
- 早くからそろばんに慣れ親しんで、数字・計算に強くなりませんか?楽しいそろばん・あんざん教室の無料体験に是非お越しください。無料体験は持ち物不要です。

〈そろばん・あんざん〉パワーっこクラブ

《文部科学省後援の検定試験会場指定校》道内220教室

本部：札幌市東区東苗穂4条1丁目7-5

☎0120-248-428（携帯からは011-783-6665）

お近くの教室は「パワーっこクラブホームページ」または右のQRコードから! <http://www.powerkko.co.jp/>



教室案内はこちら▲



ムーミン谷の物語を巡る体験型イベント

ムーミン と 光の世界

2026 **1.1** THU 祝日
2.23 MON 祝日

エスコンフィールドHOKKAIDO
Panasonic CLUB LOUNGE内

チケット価格 前売券・当日券

大人(中学生以上)	1,800円
小学生以下	500円
未就学児	無料

■前売券入場時間枠

【午前】10時00分～13時00分
【午後】13時00分～16時00分

- ※最終入場は15時30分まで
- ※入場時間にお越しいただいても混雑状況によってはお並びいただく場合がございます
- ※前売券の販売状況により当日券は販売しない場合があります

イベントのみどころ



ムーミンと海の光をさがしにいこう



オーロラの下での出会い



雪ののって幸運のちょうちょさがし



ムーミン モルックフィールド



ムーミンババのクラフトプレイグラウンド

詳しくはこちら



「ムーミンと光の世界」ご招待券を5組10名様にプレゼントいたします。応募要項はP6をご覧ください。

F.VILLAGE

ES CON FIELD HOKKAIDO

© Moomin Characters™

ジュンスポーツクラブ冬休み短期教室(体操・スイミング・英語)参加者募集!



冬休み短期教室のお申込みはWEBのみ

白石 子ども専用複合施設 キッズスポーツパーク

白石教室 冬休み短期教室お申込みはこちらから▶



体操 2日間短期教室 12月26日(金)・27日(土) [内容] ※マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ①	10:00~10:50	年少~年長	10名	(会 員) ¥4,290
ジュニア①		年長~小学生	12名	(会 員外) ¥4,730

体操 2日間短期教室 12月27日(土)・28日(日) [内容] ※マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ②	11:30~12:20	年少~年長	10名	(会 員) ¥4,290
ジュニア②		年長~小学生	12名	(会 員外) ¥4,730

体操 1日間短期教室 12月26日(金)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ①	11:30~12:20	年少~年長	10名	(会 員) ¥2,200
ジュニア①		年長~小学生	12名	(会 員外) ¥2,420

体操 1日間短期教室 12月28日(日)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ②	10:00~10:50	年少~年長	10名	(会 員) ¥2,200
ジュニア②		年長~小学生	12名	(会 員外) ¥2,420

体操 バク転・アクロバット 2日間短期教室 12月26日(金)・27日(土)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
バク転教室	13:10~14:00	年長~高校生 (バク転初めての方、練習中の方)	10名	(会 員) ¥4,290
アクロバット教室		年長~高校生 (バク転が一人でできる方、ロングバク転等を練習している方)	10名	(会 員外) ¥4,730

英語限定!! 無料体験!! 開催!! お子さまの「英語で運動」デビューにぴったり!

英語×スポーツの本科レッスンを無料で体験できるチャンス!
英語が初めてでも大丈夫!歌やゲームを交えた楽しいレッスンで、自然と英語に親しめます。
期間 12月17日(水)まで 対象教室 白石教室 英語教室のお申し込みはこちら▶



スイミング 3日間じっくりコース 12月26日(金)~28日(日) [内容] ※水泳・水慣れ・心肺機能向上・能力アップ

クラス	時 間	対 象	定 員	料 金 (税込)
キッズ①	10:00～10:50	年少～年長	12 名	(会 員) ¥6,380 (会 員外) ¥6,930
ジュニア①		小学生	16 名	
※本科生は 基礎クラスのみ参加可能				

スイミング 3日間じっくりコース 12月26日(金)~28日(日) [内容] ※水泳・水慣れ・心肺機能向上・能力アップ

クラス	時 間	対 象	定 員	料 金 (税込)
キッズ②	11:30～12:20	年少～年長	12名	(会 員) ¥6,380 (会員外) ¥6,930
ジュニア② ※本科生は 水慣れジュニアクラスのみ参加可能		小学生	8名	
特訓教室 (ターン・飛び込み練習も実施)		25m完泳することができる方のみ参加可能 (本科生は初級クラス以上が対象)	8名	

スイミング 2日間集中コース 12月26日(金)・27日(土) [内容] ※水泳・水慣れ・心肺機能向上・能力アップ

クラス	時 間	対 象	定 員	料 金 (税込)
スイミングキッズ	13:00~13:50	年少~年長	12 名	(会 員) ¥4,290 (会員外) ¥4,730
スイミングジュニア		小学生	8 名	
※本科生は 水慣れジュニアクラスのみ参加可能				

本科内短期教室(リトルクラス)(ベビークラス) 2026年1月5日(月)~31日(土)

※2回コースか4回コースをお選びいただけます。

リトルクラス	料金(税込)	ベビークラス	料金(税込)
体操	2回 ¥3,465・4回 ¥6,930	体操	2回 ¥2,365・4回 ¥4,730
スイミング		スイミング	
英語	2回 ¥3,520・4回 ¥7,040		

※2回コースの価格は、週1の月会費の半額になっております。
※4回コースの価格は、週1の月会費の金額になっております。

入会特典

[体操]入会金0円+指定Tシャツ+進級ノートプレゼント

[スイミング]入会金0円+指定キャップ+指定水着プレゼント

[英語]入会金0円+指定Tシャツプレゼント

[ベビー体操]入会金0円+指定Tシャツプレゼント [ベビースイミング]入会金0円+フィックスプレゼント

[リトルクラス体操・英語]入会金0円+指定Tシャツプレゼント

[リトルクラススイミング]入会金0円+指定キャップ+指定水着プレゼント

月寒 北海道最大級の体操専用体育館!

月寒教室 冬休み短期教室お申込みはこちらから▶



体操 2日間短期教室 12月26日(金)・27日(土) [内容] ※マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ①	9:30~10:30	年少~年長	各24名 (2班制)	(会 員) ¥4,200
ジュニア①		年長~小学生		(会 員外) ¥4,600
キッズ②	11:15~12:15	年少~年長	各24名 (2班制)	(会 員) ¥4,200
ジュニア②		年長~小学生		(会 員外) ¥4,600

体操 1日間チャレンジ教室 12月26日(金)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ①	13:00~14:00	年少~年長	各24名 (2班制)	(会 員) ¥2,200
鉄棒・トランポリン		年長~小学生		(会 員外) ¥2,400
ジュニア①	13:00~14:00	年少~年長	各24名 (2班制)	(会 員) ¥2,200
跳び箱・マット		年長~小学生		(会 員外) ¥2,400

体操 1日間チャレンジ教室 12月27日(土)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ②	13:00~14:00	年少~年長	各24名 (2班制)	(会 員) ¥2,200
跳び箱・マット		年長~小学生		(会 員外) ¥2,400
ジュニア②	13:00~14:00	年少~年長	各24名 (2班制)	(会 員) ¥2,200
鉄棒・トランポリン		年長~小学生		(会 員外) ¥2,400

体操 1日間チャレンジ教室 12月28日(日)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
親離れリトル	9:30~10:20	2歳6ヶ月~3歳児	12名	(会 員外のみ) ¥1,650
バク転チャレンジ	11:15~12:15	年長~高校生	各20名	(会 員) ¥2,500
アクロバット教室	13:00~14:00	年長~高校生		(会 員外) ¥2,650

英語限定!! 無料体験!! 開催!! お子さまの「英語で運動」デビューにぴったり!

英語×スポーツの本科レッスンを無料で体験できるチャンス!
英語が初めてでも大丈夫!歌やゲームを交えた楽しいレッスンで、自然と英語に親しめます。
期間 12月17日(水)まで 対象教室 月寒教室 英語教室のお申し込みはこちら▶



入会特典

[体操]入会金0円+指定Tシャツ+進級ノートプレゼント

[英語]入会金0円+指定Tシャツプレゼント

あいの里 ジュンスポーツ体操教室 BOLD

あいの里教室 冬休み短期教室お申込みはこちらから▶



体操 1日間短期教室 12月27日(土)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズクラス	13:00~13:50	3歳~6歳	各10名程度	(会 員外のみ) ¥1,650
ジュニアクラス	14:30~15:20	小学生		

入会特典

特典① 当日体験後のご入会で入会金 5,500円→0円

特典② 篠路教室への入会も同特典で可能

(金曜日・篠路駅前団地福祉会館: 篠路5条4丁目1-20)

2025年5月リニューアルスタート!

地域で親しまれてきた「BOLD line」が「ジュンスポーツ体操教室」として新たに生まれ変わりました。これまでの指導経験と実績はそのままに、より一人ひとりに寄り添った丁寧な指導と、楽しみながら運動能力を高めるプログラムをご提供いたします。
初心者から経験者まで、年齢やレベルに合わせたクラスをご用意。体操を通じて、身体づくりだけでなく、礼儀や集中力、チャレンジする気持ちも育みます。新しい環境、新しい仲間と一緒に、一歩踏み出してみませんか?見学・体験もお気軽にどうぞ。



代表 村重 欣延

ジュンスポーツクラブの運動プログラムを取り入れた「児童発達支援・放課後等デイサービス」ジュン・ハートのくわしい内容はP4をご覧ください。

体操・スイミング・英語をはじめならジュンスポ!

白石 TEL 011-867-7000
札幌市白石区南郷通1丁目北2-1

月寒 TEL 011-858-3500
札幌市豊平区月寒東3条11丁目1-23

清田 TEL 011-858-3500
札幌市清田区北野5条2丁目6-30

NEW! ジュンスポーツ体操教室 BOLD あいの里教室
TEL 011-776-7485 札幌市北区あいの里3条3丁目2-10

定休日/日・祝 駐車場あり 資料請求 体験申込
ジュンスポーツクラブ 検索

学童保育 学童期のころから育てる豊かな習い事

ジュンスポーツアフタースクール 受付 直通 TEL 011-867-9972 札幌市白石区南郷通1丁目北2-1
お問合せ 代表 TEL 011-867-7000 地下鉄東西線「白石」駅7番出口徒歩1分

2026年度本科生 若干募集! 体験随時受付中!
送迎あり! ※指定地域のみ 詳細・受付はこちら▶

下記の欄の
詳しい内容は
QRコードから
確認できます。



おやこでお出かけ情報

※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
やまびこ座
札幌市こども人形劇場
こくま座
詳細はこちら



北海道グリーンランド ホワイトパーク

ファミリースキーやレベルアップにはおすすめのスキー場です！

札幌 I.C. から高速道路を利用して30分。
ファミリーやビギナーの方に最適なゲレンデで、小さなお子様連れでも安心です。
ロッジも3ヶ所と充実！300台収容の無料駐車場も完備。詳細はHPをご覧ください！
【リフト料金 4時間券】おとな：2,400円 子ども・シニア：2,300円

住所 岩見沢市志文町 1015番地いわみざわ公園

TEL 0126-22-2121

北海道グリーンランド

検索

北村温泉ホテル

源泉100%かけ流しが自慢の温泉でゆっくり疲れを癒そう！

日常から離れた癒しの空間！泉質は強塩泉で保温性が抜群！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

TEL 0126-55-3388

北村温泉ホテル

検索

星野リゾート トマム

滑っても滑らなくても楽しめる冬の最新情報をお届けします

この冬、星野リゾート トマムでは、星野リゾート式スキーレッスン「雪ッス」の誕生や、アフタースキーを楽しむ「つきの de アプレスキー」、日本初常設のドローンショーなど、滑っても滑らなくても楽しめる新コンテンツをご用意しております。冬のトマムで忘れられない雪と氷の世界を体験してみませんか。

住所 勇払郡占冠村中トマム

TEL 0167-58-1111（代表電話）

星野リゾート トマム

検索

ファンタジーキッズリゾート新さっぽろ

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、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！赤ちゃん・幼児・小学生まで幅広い年齢のお子様と1日中遊べる室内用遊園地！人気No.1イベントのビンゴ大会は親子で楽しく参加できます！

住所 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目7-2 サンピアザ1F

TEL 011-804-7788

ファンタジーキッズリゾート

検索

札幌市青少年科学館

プラネタリウムデビューにおすすめ！キッズプラネタリウム

泣いてもOK！親子で一緒に歌をうたったり、クイズをしながら楽しく星をみましょう！
2026/1/22（木）、2026/3/19（木）に開催予定！投影時間等は当館HPへ！

【時間】5月～9月 9:00～17:00 10月～4月 9:30～16:30

【料金】中学生以下無料、大人【展示室】800円【プラネタリウム】550円

住所 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目2-20（休館日：毎週月曜、毎月最終火曜、祝日の翌日）

TEL 011-892-5001

札幌市青少年科学館

検索

さっぽろばんけいスキー場

21時まで遊べる！札幌都心から車で20分のファミリースキー場

傾斜がゆるやかでファミリーで楽しめるセンターコース。
一般ゲレンデとは別の安全なエリアを確保しているわくわくスノーランドは、ミニコース・ソリ・チューブなど、お子様が安心して遊べる雪遊び場。
スノーエスカレーターで、移動も楽らく。

住所 札幌市中央区磐溪410

TEL 011-641-0071

さっぽろばんけいスキー場

検索

プレゼント応募要領

応募方法：はがき、北海道おやこ新聞ホームページ、右記のQRコードから▶

応募締切日 12/25（木）到着分まで

①北海道日本ハムファイターズ 「ムーミンと光の世界」入場券 5組（10名）様（有効期限）2026/1/1（木・祝）～2/23（月・祝）

応募締切日 2026/1/12（月・祝）到着分まで

- ②北海道コンサドーレ札幌 北海道コンサドーレ札幌オリジナルグッズ 3名様
- ③北海道グリーンランド ホワイトパーク リフト券（大人4時間券）ペア5組（10名）様（有効期限）2025-2026シーズン終了まで
- ④ファンタジーキッズリゾート 1日遊び放題ご招待券 親子ペア10組（20名）様
- ⑤北村温泉ホテル ご入浴券（大人）ペア10組（20名）様
- ⑥札幌市青少年科学館 展示室・プラネタリウム セット券 3名様（有効期限）2026/12/31（木）
- ⑦星野リゾート トマム ペアリフト1日券 2組4名様（有効期限）2025/12/1（月）～2026/4/5（日）
- ⑧さっぽろばんけいスキー場 大人&子どもペア4時間券 10組様（大人1人+中学生以下1人）（有効期限）2025-2026シーズン終了まで

①～⑧のプレゼント名（第2希望まで）住所（〒）お名前（保護者）ご連絡先（TEL）この新聞を手にした日と場所
お子様の年齢 お書きのうえ、ホームページまたは、はがきでご応募ください。◆この新聞を読んだご意見や感想なども是非お書き下さい。
〒005-0003 札幌市南区澄川3条3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 ◆厳正なる抽選のうえ、当選者へ発送致します。
※プレゼントによって締切日が異なりますので、ご確認のうえご応募下さい。（ホームページからの締切は、締切日の23:59までです。）
※発表は発送をもってかえさせて頂きます。※当選の可否はお答えできません。※応募頂いた個人情報は抽選・発送のみに利用致します。

歯医者さんデビューならお任せください 親子で通えます!!



歯科矯正無料相談を行っています。
加藤歯科医院
TEL 011-722-8020
札幌市東区北30条東7丁目3-18
診療時間（9:00～13:00/14:30～19:00）土・日・祝日のみ
休診（土・日・祝）
加藤歯科医院 検索

お口ポカンを卒業しよう！
子どもの口呼吸を鼻呼吸に変えるコツ！
「うちの子、いつもお口があいてる気がする...」そんなふうに感じたことはありませんか？
実は「お口ポカン」は、かわいいくさに見えても、放っておくと体やお口の健康に影響が出ることがあります。
口呼吸の主な原因として、鼻づまり、猫背などの姿勢のくずれ、口まわりの筋力不足、舌の位置のクセなどが挙げられます。

当院は「予防・審美・小児矯正」の3つの診療を通じて、ママと子どものお口の健康をサポートする「ママと子どものはいしゃさん」グループの一員です。

例えば、歯を削る機械（タービン）の毎回の滅菌処理や、指導用の歯ブラシの使い回しをしないなど、厚生労働省の基準を満たした滅菌・感染対策を徹底しております。

おうちでできる改善方法
①「お口は閉じて、お鼻でスーッ！」と声をかけて鼻呼吸を意識させましょう。
②大きく口を開け、「あ」「い」「う」「べ」と順に動かすお口の筋トレ「あいうべ体操」を行いましょ。

③猫背になると自然とお口が空いてしまうので、イスに深く座り、背すじをピンと伸ばしましょう。
④鼻づまりがあるときは、耳鼻科での治療も大切です。鼻の通りをよくしましょう。

歯科では、お口の筋肉や舌の使い方を整えるMFTトレーニングを行っています。正しい呼吸習慣で健康と笑顔を育てましょう！



院長 網塚 由美

親子で通えます!!
「ママと子どものはいしゃさん」
加藤歯科医院 院長 網塚 由美

タイトル上部の「ママと子どものはいしゃさん」のロゴマークは、厳しい審査基準をクリアした医院のみが使用できる、安心・安全の歯科医院のシンボルマークです。

れま。これらが重なると、口で息をするクセがついてしまいます。口呼吸を続けると、むし歯や歯ぐきの腫れ、口臭、風邪の多発、歯並びや集中力への影響など、さまざまな問題につながります。

RAISE 体操 クラブ



冬休み 短期教室

申込み
受付中



12/26金～27土

対象
満4歳～小学生

宮の沢店 ★2日間コース ¥4,100 (税込)

Aコース 10:30～11:30

Bコース 13:30～14:30

※どちらかのコースをお選びください

栄町店 ★2日間コース ¥3,700 (税込)

Aコース 10:30～11:30

Bコース 13:30～14:30

※どちらかのコースをお選びください

申込み方法 WEB予約または希望店舗へお電話にてお申込みください。

※本申込みのお手続きが必要のため、申込み後一週間以内に直接各店舗までお越しください。

※WEB事前決済の場合は事前来店は不要です

キャンセル 12/19【金】以降のキャンセルはキャンセル料をいただきます。

授業開始7日前～前日までのキャンセル：料金の50%

当日以降のキャンセル：料金の100%

体操初心者♡大歓迎！

体験料金

1000円

※通常体験料 1,760円

★時間など詳細は、ホームページ★



代表 高田 元気

近年の脳の研究結果で、運動をすると神経系統が発達して、知的能力が向上する効果があるといわれています。レイズ体操クラブでは、とぶ・まわる・ぶら下がるなど、日常ではなかなか経験できない運動をくりかえし練習することで、運動能力の発達を促します。

幼児期は神経系統が著しく発達する時期ですので、運動できる環境をつくるのが大切です。

レイズ体操クラブ
ホームページ



レイズ体操クラブ 栄町

007-0838

札幌市東区北38条東15丁目1-22 ☎ 011-790-8003

レイズ体操クラブ 宮の沢

063-0826

札幌市西区発寒6条8丁目7-1 ☎ 011-688-5886

児童発達支援・放課後等デイサービス

ソレイユの森



児童発達支援・放課後等デイサービス

新規利用受付中!

お気軽にご相談ください♪

ソレイユの森は、レイズ体操クラブのカリキュラムを取り入れた運動療育を実践し、感情のコントロールやコミュニケーション力の成長を促します。

全店施設に
トランポリンあります!



ソレイユの森 more

東区北38条東15丁目1-22

児童発達 × | 放課後 △

011-374-6363

ソレイユの森 アクティブ

東区北37条東16丁目2-5

児童発達 △ | 放課後 ◎

011-299-4870

ソレイユの森 栄町

東区北38条東15丁目1-19

児童発達 △ | 放課後 △

011-374-6144

ソレイユの森 麻生

北区北38条西5丁目1-52

児童発達 △ | 放課後 ×

011-374-7084

ソレイユの森 屯田

北区屯田4条6丁目8-16

児童発達 ◎ | 放課後 △

011-790-7403

ソレイユの森 宮の沢

西区発寒6条8丁目7-1

児童発達 △ | 放課後 ×

011-590-9105

※2025年11月時点 空き状況

◎…空きあり △…空き残りわずか(来年度に向けて体験予約受付中) ×…空き無し

子どもが よろこぶ! 食育レシピ

おいしく食べて、すくすく成長!

ふわふわ&サクサク! “チーズナゲット”

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wのレンジで2～3分加熱する。
水気をしっかり切り、粗熱をとる。
- ② ボウルに鶏ひき肉、①、③を入れてよく混ぜ、ピザ用チーズも加えて軽く混ぜる。
- ③ フライパンに高さ2cm程の油を入れ、中火に熱し、②をスプーンで一口大にして落とし入れ、火が通るまで返しながらかける。



材 料 大人2人分+子ども2人分

鶏ひき肉	200g	ピザ用チーズ	30g
絹豆腐	150g	サラダ油	適量
③ 片栗粉	大さじ3	★付け合わせ	
マヨネーズ	大さじ1と1/2	レタス	適量
にんにく(チューブ)	小さじ1/2	レモン	適量
塩	少々	ケチャップ	適量
こしょう	少々		

親子でクッキングを楽しもう!

今回のおすすめメニューは、豆腐入りのふわふわナゲットと手軽に作れる蒸しプリンです。ナゲットはタネを混ぜて揚げ焼きするだけ! プリンも手軽な材料で簡単に作れます! 盛りつけやデコレーションの工夫で、クリスマスメニューにも活用できます。加工食品には多くの添加物が含まれています。添加物は安全と認められていますが、子どもは、その影響を受けやすいと言われています。出来るだけ添加物の少ない物を選びましょう。手作りの良さは、食材を選び、塩味、甘味など味の調整も出て、安心して食べさせられることです。お子様と楽しみながら、作ってみましょう!



管理栄養士
渡辺 久里子
【経歴】病院に25年勤務
調理師養成専門学校講師、
保育園の献立作成などを担当。

お好みのフルーツで! “デコ・プリン”

- ① 初めにカラメルソースを作ります!
鍋に砂糖と水を入れて中火にかけ、軽くゆらし、茶色く色付いたら火を止め、お湯を加えて混ぜ、耐熱カップに等分に入れて冷ます。
- ② ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、牛乳も加えて混ぜてこし、①の器に入れる。
- ③ フライパンにキッチンペーパーを敷いて、水(器の高さの1/2程)を注いで沸騰させ、火を止め、②を並べ入れ、ふたをして弱火で10分、火を止め、10分放置する。
- ④ ③を取り出し、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、デコレーションする。



材 料 耐熱カップ 5～6個

★カラメルソース		★デコレーション用	
砂糖	50g	果物	適量
水	大さじ1	生クリーム	適量
お湯	大さじ2		
卵	3個		
牛乳	300ml		
砂糖	50g		

新規スクール生募集中 自立心とソーシャルスキルを育みます



無料体験随時受付中

CONSADOLE
SOCCER SCHOOL
コンサドーレサッカースクール

☎011-777-5314

school@consadole.gr.jp

株式会社 コンサドーレ 〒062-0045 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地

詳細はこちら

体験レクチャーがあるから安心! 初心者大歓迎!



札幌 栄町 ボルダリングジム



ビギナー 2時間 660円~
すきま時間に運動!
親子割引あり!

アカラクライム
sakaemachi
Bouldering gym

〒007-0838
札幌市東区北38条東15丁目1-19
TEL.011-788-9697

平日 10:00-13:00 / 17:30-23:00
土曜日 13:00-21:00
日曜日・祝日 11:00-21:00

