

# 和～なごみ～5月号



【発行】札幌市北老人福祉センター 【発行日】令和6年4月28日(日)  
【住所】〒001-0039 札幌市北区北39条西5丁目3-5 【電話】011-757-1000  
【ホームページアドレス】<http://www.habataki.co.jp/satsukitarou/>  
【メールアドレス】satsukitarou@rhythm.ocn.ne.jp  
【札幌市指定管理者】株式会社シムス

次号発行日 5月25日(土)

## 休館日

3日(金)憲法記念日  
4日(土)みどりの日  
5日(日)こどもの日  
6日(月)振替休日

- 各行事・講座の申込はご本人が来館もしくは電話・メールで行ってください。○ 一度の電話で申込可能な人数は1名になります。
- メール申込の際は、返信をもって受付完了になります。氏名・電話番号・希望講座名・講座日時を送信してください。
- 各講座について、急遽中止になる場合があります。※申込の際の個人情報は名簿作成・緊急連絡に使用します。
- 申込は全て抽選となります。申込日の15:30に抽選を行います。落選の方にはのみ、連絡いたします。

## ◎生活講座 パステルアート

講師：大上野 緒里恵氏

※講座内容は両日同じです。



日 時：5月14日・21日(火) 10:00～11:30  
会 場：2階 職能講座室  
申 込：5月7日(火)9:00～ 定員各8名  
参加費：500円

## ◎健康講座 Wの刺激

講師：廣井 泰子氏

※ヨガマット貸出希望の方は、申し出て下さい。

※複数回申込は5月13日(月)13:00以降になります。

日 時：5月13日・20日(月) 14:00～15:30  
申 込：5月7日(火) 9:00～ 定員各20名  
持 物：ヨガマット・浴用タオル (30×80cm程度)  
会 場：1階 大広間

## ◎生活講座 楽しく学ぶ!! 健口教室

講師：北32条歯科クリニック

歯科衛生士 工藤 由加里氏



日 時：5月31日(金)13:30～15:30  
申 込：5月21日(火)9:00～定員20名  
持 物：筆記用具  
会 場：1階 大広間  
※講座終了後、質問受付いたします。

## ◎健康講座 代謝アップ体操

講師：宮川 さとみ氏



日 時：5月23日(木)10:00～11:30  
申 込：5月16日(木)9:00～定員50名  
持 物：汗拭きタオル・水分・ヨガマット又は大判タオル  
会 場：2階 地区会館集会室I・II

## ◎学生企画 札幌市立大学実習生企画

～学生が考えた企画で一緒に楽しみましょう♡

2日間の参加も歓迎します♪～

日 時：5月14日(火)13:00～14:30  
15日(水)10:00～11:30  
申 込：4月30日(火)9:00～先着10名  
会 場：1階 ロビー  
※学生企画終了後、ヒヤリングを実施します。  
ご協力よろしくお願ひします。

## 事前申込が必要な講座

### ◎頭の体操

日 時：5月8日・15日・22日(水)13:30～  
申 込：4月30日(火) 9:00～定員28名

### ◎かんたんトレーニング教室

日 時：5月14日(火)10:30～12:00  
申 込：5月7日(火)9:00～定員30名

### ◎ふまねっと

日 時：5月7日(火)・21日(火)・24日(金)  
・28日(火)10:20～

申 込：4月30日(火)9:00～定員24名  
※準備体操必須になりますので、講座時間厳守で  
お願いします。  
※複数回申込は5月7日(火)9:00以降になります。

### ◎カーリンコン

日 時：5月10日・24日(金)13:00～15:00  
申 込：5月7日(火)9:00～定員30名

### ◎なごみのヨガ

(年間登録制ヨガとは別です)

日 時：5月25日(土)10:00～11:00 11:10～12:10  
申 込：5月16日(木)9:00～定員20名

持 物：汗拭きタオル・水分・ヨガマット又は大判タオル  
※年間登録制ヨガ講座を受講している方は5月21日(火)  
9:00以降に受付します。

### ◎優しい椅子ヨガ

日 時：5月11日(土)10:00～10:50 11:00～11:50  
申 込：5月7日(火)9:00～定員20名  
持 物：汗拭きタオル・水分・バスタオル

〈5月予定表〉◆自由制講座日程◆ 人数制限の為、基本的には事前申し込みが必要です。

講座名等	曜日	講座日等	講座室	備考
民謡	月	13日・20日・27日	大広間	開始10:00 年度途中の申込も可能です
詩吟	水	8日・15日・22日	娯楽室	開始9:50 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	15日・22日・29日	大広間	開始10:00 事前申込無 ※服装自由 演目:「雪桜・男形」持物:傘
歌謡	木	9日・16日・23日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲:「天空の城」「淡月」
頭の体操	水	8日・15日・22日	大広間	開始13:30 ※プリント代30円
かんたん トレーニング教室	火	14日	大広間	開始10:30 ※要事前申込

◆定員制講座日程◆ 《午前》10時~12時 《午後》13時~15時  
毎年5月に受講決定された方のみが、受ける講座です。

楽しく学ぶ初めての 大正琴	月	午後	13日・27日	教養講座室
オカリナ	火	午前	7日・21日	教養講座室
楽しく学ぶ初めての 俳句	火	午前	14日・28日	教養講座室
己書	火	午後	14日・28日	教養講座室
木彫	水	午前	15日・22日・29日	職能講座室
ワード前期	水	午前	8日・15日・22日	教養講座室
暮らしの書道	木	午前	9日・16日・23日	教養講座室
フラダンス	木	午後	9日・16日	大広間
皮革工芸	木	午前	9日・16日・23日	職能講座室
水彩画	金	午前	10日・17日・24日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	17日・31日	多目的室
絵手紙	金	午後	10日・24日	多目的室

◆卓球◆

※地域開放事業※  
※児童会館の状況により、急遽中止になる場合があります。

体育室	月	13・20・27日
	木	2・9・16・23・30日



◆あさボラ「館内ボランティア」◆

5月21日(火)9:30~  
1階ロビーにお集まりください。  
事前申し込みはありません。  
※ボランティア経験のない方も歓迎します  
お気軽にご参加ください。



◆ラジオ体操◆

月~金 15:00頃より  
大広間 or ロビーにて開催♪  
事前申込はありません。



お知らせ

- 駐車場のご利用はマナー良くお願いします。
- 下駄箱利用の際は必ず施錠し、受付等に置き忘れないようご注意ください。鍵の保管はお帰りまで自己管理でお願いします。
- 利用登録証の住所・緊急連絡先に変更があった際は、②番窓口までご連絡ください。

◆相談事業◆

\*原則として予約制\*

【遺言・相続・贈与・介護・その他等】  
仲介する方法を取りますので、  
随時連絡ください。

【健康】  
5月15日(水)10:30~12:00  
2週間前までにご予約をお願いします。

◆令和6年度ヨガ講座日程表◆

1部 10:00~11:00  
2部 11:10~12:10  
年度の途中から登録することも可能です。  
空きのない場合は補欠登録となります。

A・Bコース (第1金曜日)	17日
C・Dコース (第2金曜日)	10日
E・Fコース (第2日曜日)	12日
G・Hコース (第3日曜日)	19日
I・Jコース (第4日曜日)	26日