

和～なごみ～9月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和6年8月25日(日)

次号発行日

9月25日(水)

【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】satukitarou@rhythm.ocn.ne.jp

【札幌市指定管理者】株式会社シムス

休館日

9月16日(月)敬老の日

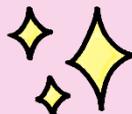
9月23日(月)振替休日

- 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：9月10日・17日(火) 10:00～11:30

申込：9月3日(火) 9:00～ 定員各10名

会場：2階 職能講座室

参加費：500円

◎健康講座 Wの刺激

講師：廣井 泰子氏

※複数回申込は9月2日(月) 9:00以降になります。



日時：9月2日・30日(月) 14:00～15:30

申込：8月29日(木) 9:00～ 定員各20名

持物：ヨガマット又は大判タオル

会場：1階 大広間

◎健康講座 健美操

講師：藤井 祥子氏



日時：9月26日(木) 9:30～11:00

申込：9月17日(火) 9:00～ 定員40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

◎10～12月 歌謡講座(3ヶ月)

(7～9月)の講座を受講していない方は、9月12日(木) 9:00から申込受付します。

申込：9月19日(木) 11:45～ 定員40名

1ヶ月の間、一度も出席をしていない方は自動で退会となります。

◎焼芋販売

精神障がい者施設の利用者の方が焼芋の販売を行います。

日時：9月18日(水) 12:00～13:00

販売：株式会社 north-ACT

会場：1階 ロビー

【事前申込が必要な講座】



◎頭の体操

日時：9月4日・11日・18日(水) 13:30～

申込：8月29日(木) 9:00～ 定員各28名

◎かんたんトレーニング教室

日時：9月10日(火) 10:30～12:00

申込：9月3日(火) 9:00～ 定員30名

◎ふまねっと

日時：9月3日(火)・17日(火)・20日(金)・24日(火)
10:20～

申込：8月29日(木) 9:00～ 定員各24名

※準備体操必須になりますので、講座時間厳守をお願いします。

※複数回申込は9月3日(火) 9:00以降になります。

◎カーリンコン

日時：9月13日(金) 13:00～15:00

27日(金) 10:00～12:00

申込：9月3日(火) 9:00～ 定員各30名

◎なごみのヨガ

(年間登録制ヨガとは別です)

日時：9月28日(土) 10:00～11:00 11:10～12:10

申込：9月10日(火) 9:00～ 定員各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

9月17日(火) 9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日時：9月14日(土)・25日(水) 10:00～10:50 11:00～11:50

申込：9月3日(火) 9:00～ 定員各20名

持物：汗拭きタオル・水分・ヨガマット又は大判タオル

※複数回申込は9月10日(火) 9:00以降になります。

〈9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	2日・9日・30日	大広間	開始10:00 事前申込無
詩吟	水	4日・11日・18日	娯楽室	開始9:50 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	4日・11日・18日	大広間	開始10:00 事前申込無 ※服装自由 演目:「川・男形」持物:扇子
歌謡	木	5日・12日・19日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲「名残り花」「春待ち鳥よ・・・」
頭の体操	水	4日・11日・18日	大広間	開始13:30 ※プリント代30円
かんとん トレーニング教室	火	10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
年度途中から受講することはできません。

楽しく学ぶ初めての 大正琴	月	午後	9日・30日	教養講座室
オカリナ	火	午前	3日・17日	教養講座室
楽しく学ぶ初めての 俳句	火	午前	10日・24日	教養講座室
己書	火	午後	10日・24日	教養講座室
木彫	水	午前	4日・11日・18日	職能講座室
ワード前期	水	午前	4日・11日・18日	教養講座室
暮らしの書道	木	午前	5日・12日・19日	教養講座室
フラダンス	木	午後	5日・19日	大広間
皮革工芸	木	午前	5日・12日・19日	職能講座室
水彩画	金	午前	6日・13日・20日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	6日・20日	多目的室
絵手紙	金	午後	13日・27日	職能講座室



◆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	2日・9日・30日
	木	5日・12日・19日 26日



◆あさボラ「館内ボランティア」◆

9月17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♡
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】
9月18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)	6日
C・Dコース (第2金曜日)	13日
E・Fコース (第2日曜日)	8日
G・Hコース (第3日曜日)	15日
I・Jコース (第4日曜日)	22日