

# 和～なごみ～10月号



【発行】札幌市北老人福祉センター 【発行日】令和6年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

次号発行日  
10月25日(金)

休館日  
10月14日(月)  
スポーツの日

- 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。
- 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。落選の方にのみ、連絡いたします。
- 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(名簿作成・緊急連絡)に使用します。

## 生活講座 短期集中!!スマホ教室

講師：ドコモショップ 大堀貴子氏

3か月間通して受講する講座になります。初心者から学べる講座です。  
※受講の際は無料の会員登録が必要になります。スマホの貸出あります。

日 時：10/21・28 11/18・25 12/9・23 (月) 14:30～16:00  
申 込：10月15日(火) 9:00～ 定員12名  
会 場：1階 大広間 or 1階 教養講座室  
※前年度・今年度受講生は申込をお断りいたします。

## 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：10月8日・15日(火) 10:00～11:30  
申 込：10月1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10月7日(月) 9:00以降になります。



日 時：10月7日(月) 21日(月) 14:00～15:30  
申 込：10月1日(火) 9:00～ 定員各20名  
持 物：ヨガマット又は大判タオル・浴用タオル(30×80cm程度)  
会 場：1階 大広間

## 生活講座 美術への誘い

協力：北海道美術館協力会

～皇居三の丸尚蔵館展皇室の至宝 上野山清貢 国芳は面白い!～



日 時：10月4日(金) 13:30～15:00  
申 込：9月27日(金) 9:00～ 定員20名  
会 場：1階 大広間

## 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～

※学生企画終了後、ヒヤリング実施します。ご協力よろしくお願いします。

日 時：10月29日(火) 10:00～11:30  
申 込：10月8日(火) 9:00～ 先着10名  
会 場：1階 ロビー

## サークル発表 みやび会 舞踊大会

主催：舞踊サークル みやび会

～サークル活動の練習の成果をご覧ください♪～



日 時：10月27日(日) 13:00～  
会 場：1階 大広間  
※見学は自由です。

## 演芸発表会…活動している講座・サークルの発表会

参加希望のあるサークルは、10月11日(金)までに②番窓口へ問合せ下さい。(登録サークルに限ります)

日 時：11月1日(金) 10:00～12:00予定  
会 場：1階 大広間  
見学申込：10月22日(火) 9:00～人数調整のため、定員は後日発表します。

## 文化祭…活動している講座・サークルの展示会

※文化祭の見学においては、登録証をお持ちでない方も入館を許可いたします  
見学：申込なく見学ができます。

日 時：11月5日(火) 9:30～15:30  
6日(水) 9:30～15:00  
会 場：1階 大広間 1階教養講座室

## 健康講座 笑話歌声体操

講師：山本 敏末氏

日 時：10月24日(木) 10:00～11:15  
申 込：10月15日(火) 9:00～定員45名  
持 物：汗拭きタオル・水分  
会 場：2階 地区会館集会所 I・II

## 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：10月16日(水) 12:00～13:00  
販 売：株式会社 north-ACT  
会 場：1階 ロビー

### ◎頭の体操

日 時：10月2日・9日・16日(水) 13:30～  
申 込：9月27日(金) 9:00～ 定員各28名

### ◎かんたんトレーニング教室

日 時：10月8日(火) 10:30～12:00  
申 込：10月1日(火) 9:00～ 定員30名

### ◎ふまねっと

日 時：10月1日(火)・15日(火)・18日(金)・22日(火)  
10:20～  
申 込：9月27日(金) 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10月1日(火) 9:00以降になります。

必要  
事前  
申込  
が

### ◎カーリンコン

日 時：10月11日(金) 13:00～15:00  
25日(金) 10:00～12:00  
申 込：10月8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：10月26日(土) 10:00～11:00 11:10～12:10  
申 込：10月15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10月22日(火) 9:00以降に受付します。

### ◎優しい椅子ヨガ

日 時：10月12日(土)・23日(水) 10:00～10:50 11:00～11:50  
申 込：10月8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10月15日(火) 9:00以降になります。

〈10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	7日・21日・28日	大広間	開始10:00 事前申込無
詩吟	水	2日・9日・16日	娯楽室	開始9:50 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	2日・9日・16日	大広間	開始10:30 事前申込無 ※服装自由 演目:「川・男形」持物:扇子
歌謡	木	3日・10日・17日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲「山吹の駅」「おわら風の盆」
頭の体操	水	2日・9日・16日	大広間	開始13:30 ※プリント代30円
かんだん トレーニング教室	火	8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	7日・28日	教養講座室
オカリナ	火	午前	1日・15日	教養講座室
楽しく学ぶ初めての 俳句	火	午前	8日・22日	教養講座室
己書	火	午後	8日・22日	教養講座室
木彫	水	午前	2日・9日・16日	職能講座室
ワード後期	水	午前	2日・9日・16日	教養講座室
暮らしの書道	木	午前	3日・10日・17日	教養講座室
フラダンス	木	午後	3日・24日	大広間
皮革工芸	木	午前	3日・10日・17日	職能講座室
水彩画	金	午前	4日・11日・18日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	4日・18日	多目的室
絵手紙	金	午後	11日・25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	7日・21日・28日
	木	3日・17日・24日 31日



◆あさボラ「館内ボランティア」◆

10月15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。



◆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)	4日
C・Dコース (第2金曜日)	11日
E・Fコース (第2日曜日)	13日
G・Hコース (第3日曜日)	20日
I・Jコース (第4日曜日)	27日

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をお願いします。
- 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】  
10月16日(水) 10:30~12:00  
2週間前までにご予約をお願いします。