

和～なごみ～11月号



【発行】札幌市北老人福祉センター 【発行日】令和6年10月25日(金)
【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
11月25日(月)

休館日(11月)

3日(日) 文化の日
4日(月) 振替休日
23日(土) 勤労感謝の日

- 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は名簿作成・緊急連絡に使用します。

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：11月12日・19日(火) 10:00～11:30 申 込：11月5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11月11日(月)9:00以降になります。		日 時：11月11日(月)・18日(月) 14:00～15:30 申 込：10月31日(木) 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 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 ～ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!～ 講師：明治安田生命所属講師		日 時：11月19日(火) 13:30～15:00 申 込：11月12日(火) 9:00～ 定員20名 会 場：1階 大広間 ※講座終了後、質問受付いたします。
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、ヒヤリングを実施します。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：受付中～ 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：受付中～先着20名
文化祭…活動している講座・サークルの作品展示会 ※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 代謝アップ体操 講師：宮川 さとみ氏	日 時：11月28日(木) 10:00～11:30 申 込：11月19日(火) 9:00～定員50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：11月13日(水) 12:00～13:00 販 売：株式会社 north-ACT 会 場：1階 ロビー

お知らせ

○輝き35号作品(随筆・俳句・短歌など)を募集します。
ご投稿いただいた作品は4月に発行となります。

受付期間：11月30日(土)まで

②番窓口までお持ちください。(郵送不可)

◎頭の体操

日 時：11月13日・20日・27日(水) 13:30～
申 込：11月5日(火) 9:00～ 定員各28名

◎かんたんトレーニング教室

日 時：11月12日(火) 10:30～12:00
申 込：11月5日(火) 9:00～ 定員30名

◎ふまねっと

日 時：11月19日(火)・22日(金)・26日(火)・29日(金)
10:20～
申 込：11月12日(火) 9:00～ 定員各24名
※準備体操必須になりますので、講座時間厳守でお願いします。
※複数回申込は11月19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：11月15日(金)・22日(金) 13:00～15:00
申 込：11月5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：11月30日(土) 10:00～11:00 11:10～12:10
申 込：11月12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
11月19日(火)9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日 時：11月9日(土) 10:00～10:50 11:00～11:50
申 込：10月31日(木) 9:00～ 定員各20名
持 物：汗拭きタオル・水分

〈11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	11日・18日・25日	大広間	開始10:00 事前申込無
詩吟	水	6日・13日・20日	娯楽室	開始9:50 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	13日・20日・27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	14日・21日・28日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲「なみだぐせ」「恋人のように・・・」
頭の体操	水	13日・20日・27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	12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	11日・25日	教養講座室
オカリナ	火	午前	5日:娯楽室 19日:教養講座室	
楽しく学ぶ初めての 俳句	火	午前	12日・26日	教養講座室
己書	火	午後	12日・26日	教養講座室
木彫	水	午前	6日・13日・20日	職能講座室
ワード後期	水	午前	13日・20日・27日	教養講座室
暮らしの書道	木	午前	14日・21日・28日	教養講座室
フラダンス	木	午後	14日・21日	大広間
皮革工芸	木	午前	7日・14日・21日	職能講座室
水彩画	金	午前	8日・15日・22日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	1日・15日	多目的室
絵手紙	金	午後	8日・22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	11日・18日・25日
	木	7日・14日・21日 28日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

11月19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3金曜日)	15日
C・Dコース (第2金曜日)	8日
E・Fコース (第2日曜日)	10日
G・Hコース (第3日曜日)	17日
I・Jコース (第4日曜日)	24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】
11月20日(水) 10:30～12:00
2週間前までにご予約をお願いします。