

# 和～なごみ～2月号



【発行】札幌市北老人福祉センター 【発行日】令和7年1月20日(月)  
【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  
2月25日(火)

休館日

2月11日(火)建国記念の日  
23日(日)天皇誕生日  
24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。
- 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：2月4日・18日(火)10:00～11:30

会場：2階 職能講座室

参加費：500円

申込：1月28日(火) 9:00～定員10名

## 健康講座 Wの刺激

講師：廣井 泰子氏

※複数回申込は2月3日(月)9:00以降になります。



日時：2月3日・17日(月)14:00～15:30

申込：1月28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

## 健康講座 代謝アップ体操

講師：宮川 さとみ氏



日時：2月27日(木)10:00～11:30

申込：2月18日(火)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：2月19日(水)12:00～13:00

会場：1階 ロビー

販売：株式会社 north-ACT

## 節分・豆まき

自由参加です。気軽にご参加ください♡

※豆まきの年男・年女募集します♪



日時：2月4日(火)11:30～

会場：1階 ロビー

## KITARO SONIC

定員制講座受講生の発表会を開催します。1年間の成果をご覧ください♪

自由参加です!!

※参加スタンプラリー実施!!景品がありますヨ♪

日時：オカリナ (2/4 11:00～11:30)

フラダンス(2/6 14:00～14:30)

大正琴 (2/10 時間未定)

詩吟 (2/12 11:00～11:30)

会場：1階 ロビー

## 令和6年度定員制講座作品展示会

講座受講生の作品を展示します。1年間の成果をご覧ください♪

日時：2月17日(月)～28日(金)9:30～15:30

会場：1階 ロビー

## 令和7年度 年間登録制ヨガ講座・定員制教養講座の申込について

◎年間登録制ヨガ講座 申込期間：2月1日(土)～2月14日(金) 申込希望は1コースのみ

◎定員制教養講座 申込期間：2月14日(金)～2月28日(金) 申込希望は1講座のみ

※講座の詳細・日程・教材費等の情報については別紙の案内をご覧ください。

### 事前申込が必要な講座

#### ◎頭の体操

日時：2月5日・12日・19日(水)13:30～

申込：1月30日(木)9:00～定員各28名

#### ◎かんたんトレーニング教室

日時：2月18日(火)10:30～12:00

申込：2月4日(火)9:00～定員30名

#### ◎ふまねっと

日時：2月14日(金)13:20～21日(金)・25日(火)・28日(金)10:20～

申込：2月4日(火)9:00～定員各24名

※準備体操必須になりますので、講座時間厳守をお願いします。

※複数回申込は2月14日(金)9:00以降になります。

#### ◎カーリンコン

日時：2月21日(金)28日(金)13:00～15:00

申込：2月13日(木)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：2月22日(土)10:00～11:00 11:10～12:10

申込：2月6日(木)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

2月13日(木)9:00以降に受付します。

#### ◎優しい椅子ヨガ

日時：2月8日(土)26日(水)10:00～10:50 11:00～11:50

申込：1月30日(木)9:00～定員各20名

持物：汗拭きタオル・水分

※複数回申込は2月18日(火)9:00以降に受付します。

〈2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	3日・10日・17日	大広間	開始10:00 事前申込無
詩吟	水	5日・12日・19日	娯楽室	開始9:50 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	5日・12日・19日	大広間	開始10:00 事前申込無 ※服装自由 演目:「端唄・奴さん」
歌謡	木	6日・13日・20日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲「未定」
頭の体操	水	5日・12日・19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	18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	3日・10日	教養講座室
オカリナ	火	午前	4日・18日	教養講座室
楽しく学ぶ初めての 俳句	火	午前	4日・25日	教養講座室
己書	火	午後	18日・25日	教養講座室
木彫	水	午前	5日・12日・19日	職能講座室
ワード後期	水	午前	5日・12日・19日	教養講座室
暮らしの書道	木	午前	6日・13日・20日	教養講座室
フラダンス	木	午後	6日・20日	大広間
皮革工芸	木	午前	6日・13日・20日	職能講座室
水彩画	金	午前	7日・14日・21日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	7日・21日	多目的室
絵手紙	金	午後	14日・28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	3日・10日・17日
	木	6日・13日・20日・27日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

2月13日(木)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】  
1月19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)	7日
C・Dコース (第2金曜日)	14日
E・Fコース (第2日曜日)	9日
G・Hコース (第3日曜日)	16日
I・Jコース (第4日曜日)	2日