

和～なごみ～3月号



【発行】札幌市北老人福祉センター 【発行日】令和7年2月25日(火)
【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
3月25日(火)

休館日
3月20日(木)春分の日

- 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：3月11日・18日(火)10:00～11:30
申 込：3月4日(火) 9:00～定員各10名
参加費：500円
会 場：2階 職能講座室

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：3月3日・17日(月)14:00～15:30
申 込：2月27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

健康講座 笑話歌声体操

講師：山本 敏末氏



日 時：3月27日(木)10:00～11:15
申 込：3月18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

サークル発表 ひな祭り演奏会

ひな祭りに春の曲を演奏します♪
※自由参加です♡



日 時：3月3日(月)12:00～13:00
出 演：琴サークル琴響
オカリナサークルひびきフレンズ
会 場：1階 ロビー

サークル体験 盆踊り体験会

主催：斉藤 真理子氏

新規サークル立ち上げに向けての体験会です。



日 時：3月8日・22日(土)13:30～15:30
申 込：3月4日(火)9:00～定員20名
会 場：1階 大広間

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：3月19日(水)12:00～13:00
販 売：株式会社 north-ACT
会 場：1階 ロビー

4～6月 歌謡講座(3ヶ月)

※定員を超える場合、抽選は15:30に行います。

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。

申 込：3月27日(木)11:45～定員45名

(1～3月)の講座を受講していない方は、
3月13日(木)9:00から申込受付します。

4月～詩吟講座

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。

申 込：3月19日(水)11:45～定員10名

※定員を超える場合、抽選は15:30に行います。

令和7年度 年間登録制ヨガ講座再募集・定員制教養講座の申込について

◎年間登録制ヨガ講座 再募集：申込受付中(先着順)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。

※年間登録制ヨガの当選手続きをされていない方はキャンセル扱いとなっています。受講を希望される方は改めて再募集に申込ください。

事前申込が必要な講座

◎頭の体操

日 時：3月5日・12日・19日(水)13:30～
申 込：2月27日(木)9:00～定員各28名

◎かんたんトレーニング教室

日 時：3月11日(火)10:30～12:00
申 込：3月4日(火)9:00～定員30名

◎ふまねっと

日 時：3月4日(火)・18日(火)・21日(金)・25日(火)10:20～
申 込：2月27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3月4日(火)9:00以降になります。

◎カーリンコン

日 時：3月14日(金)13:00～15:00・28日(金)10:00～12:00
申 込：3月11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：3月22日(土)10:00～11:00 11:10～12:10

申 込：3月11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

3月18日(火)9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日 時：3月8日(土)26日(水)10:00～10:50 11:00～11:50

申 込：3月4日(火)9:00～定員各20名

持 物：汗拭きタオル・水分

※複数回申込は3月11日(火)9:00以降になります。

〈3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:「福寿の舞」 持物:扇子
歌謡	木	6日・13日・27日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲「しあわせ酒場」「ふられてあげる」
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	11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	10日・24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	11日・25日	教養講座室
己書	火	午後	11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・27日	教養講座室
フラダンス	木	午後	6日・13日	大広間
皮革工芸	木	午前	6日・13日・27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

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

3月18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】
仲介する方法を取りますので、
随時連絡ください。

【健康】
3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3月ヨガ講座日程表◆

- 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)	23日