

和～なごみ～4月号



【発行】札幌市北老人福祉センター 【発行日】令和7年3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
4月25日(金)

～休館日～
4月29日(火)
昭和の日

- 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 短期集中!!スマホ教室

講師：ドコモショップ手稲店 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。

受講の際に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：4月14・28日 5月12・26日 6月9・23日(月)
14:30～16:00

申 込：4月3日(木) 9:00～定員12名
会 場：1階 大広間又は1階 教養講座室
※前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：4月8日・15日(火) 10:00～11:30
申 込：4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4月7日(月) 9:00以降になります。

日 時：4月7日・21日(月) 14:00～15:00
申 込：4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

健康講座 健美操

講師：藤井 祥子氏



日 時：4月24日(木) 9:30～11:00
申 込：4月15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

麻生北老寄席 出演：綴家 段落氏 他3名

北老で落語を楽しみましょう!!
協力：札幌落語倶楽部



日 時：4月11日(金) 13:30～15:00
申 込：4月3日(木) 9:00～定員60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：4月17日(木) 12:00～13:00
会 場：1階 ロビー
販 売：株式会社 north-ACT

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 再募集手続期間：3月28日(金)15:00まで

※手続きをされていない方はキャンセル扱いとなります。期間内に来館お願いします。
※一部定員に満たない為、募集を受け付けている講座がございます。詳細はお問合せ下さい。



* 事前申込が必要な講座 *

◎頭の体操

日 時：4月2日・9日・16日(水) 13:30～
申 込：3月28日(金) 9:00～ 定員各28名

◎かんたんトレーニング教室

日 時：4月8日(火) 10:30～12:00
申 込：4月1日(火) 9:00～ 定員30名

◎ふまねっと

日 時：4月1日(火)・15日(火)・18日(金)・22日(火)10:20～
申 込：3月28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4月1日(火) 9:00以降になります。

◎カーリンコン

日 時：4月18日(金)13:00～15:00
4月25日(金)10:00～12:00
申 込：4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：4月26日(土) 10:00～11:00 11:10～12:10
申 込：4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
4月22日(火) 9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日 時：4月12日(土)・23日(水)10:00～10:50 11:00～11:50
申 込：4月3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4月15日(火)9:00以降になります。

〈4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・14日・21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10:00 事前申込無 ※服装自由 演目:「福寿の舞」 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「庄内しぐれ酒」「おんなの花道」
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
かんたん 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・21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	9日・16日・23日	職能講座室
ワード前期	水	午前	9日・16日・23日	教養講座室
エクセル	水	午後	9日・16日・23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
皮革工芸	木	午前	3日・10日・17日	職能講座室
フラダンス	木	午後	3日・17日	大広間
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	14日・21日・28日
	木	10日・17日・24日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

4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7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】
4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。