

和～なごみ～5月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和7年4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
5月25日(日)

休館日

3日(土)憲法記念日
4日(日)みどりの日
5日(月)こどもの日
6日(火)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：5月13日・20日(火) 10:00～11:30

申 込：5月8日(木) 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5月12日(月)9:00以降になります。



日 時：5月12日・19日(月) 14:00～15:00

申 込：4月28日(月) 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 敏未 氏



日 時：5月22日(木)10:00～11:15

申 込：5月15日(木)9:00～定員40名

持 物：汗拭きタオル・水分

会 場：2階 地区会館集会室Ⅰ・Ⅱ

健康講座 かんたんリズムエクササイズ

講師：濱田 恵理子 氏

音楽に合わせてステップや手の動きで楽しく体を動かしましょう♪



日 時：5月27日(火) 13:00～13:50・14:00～14:50

申 込：5月20日(火)9:00～定員各15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：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：5月23日(金) 12:00～13:00

会 場：1階 ロビー

販 売：株式会社 north-ACT

★★事前申込が必要な講座★★

◎頭の体操

日 時：5月14日・21日・28日(水) 13:30～

申 込：5月8日(木) 9:00～ 定員各28名

※複数回申込は5月14日(水)9:00以降になります。

◎かんたんトレーニング教室

日 時：5月13日(火) 10:30～12:00

申 込：5月8日(木) 9:00～ 定員30名

◎ふまねっと

日 時：5月20日(火)・23日(金)・27日(火)・30日(金)10:20～

申 込：5月13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5月20日(火)9:00以降になります。

◎カーリンコン

日 時：5月23日・30日(金)13:00～15:00

申 込：5月15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：5月24日(土) 10:00～11:00 11:10～12:10

申 込：5月13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

5月20日(火)9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日 時：5月10日(土)・31日(土)10:00～10:50 11:00～11:50

申 込：4月28日(月) 9:00～ 定員各20名

持 物：汗拭きタオル・水分

※複数回申込は5月20日(火)9:00以降になります。

〈5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	12日・19日・26日	大広間	開始10:00 事前申込無
詩吟	水	14日・21日・28日	娯楽室	開始9:50 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	14日・21日・28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	15日・22日・29日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲「街ぼうけ」「寒牡丹」
頭の体操	水	14日・21日・28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	13日	大広間	開始10:30 ※要事前申込

◆定員制講座日程◆ 年度途中から受講することはできません。

大正琴	月	午後	12日(多目的室) 19日	教養講座室
オカリナ	火	午前	20日	教養講座室
俳句	火	午前	13日・27日	教養講座室
己書	火	午後	13日・27日	教養講座室
ワード前期	水	午前	14日・21日・28日	教養講座室
エクセル	水	午後	14日・21日・28日	教養講座室
書道	木	午前	15日・22日・29日	教養講座室
皮革工芸	木	午前	15日・22日・29日	職能講座室
フラダンス	木	午後	15日・22日	大広間
水彩画	金	午前	16日・23日・30日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	16日・30日	多目的室
絵手紙	金	午後	9日・30日	職能講座室

◆卓球◆

※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	12日・19日・26日
	木	8日・15日・22日・29日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

5月20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◆

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)	16日
C・Dコース (第2金曜日)	9日
E・Fコース (第2日曜日)	11日
G・Hコース (第3日曜日)	18日
I・Jコース (第4日曜日)	25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】

5月21日(水) 10:30~12:00

2週間前までにご予約をお願いします。