

和～なごみ～7月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和7年6月25日(水)

【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/>

次号発行日

7月25日(金)

休館日 21日(月)

海の日

【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

- 各行事・講座の申込はご本人が来館もしくは電話・メール・Google フォームで行ってください。
- 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。抽選作業後、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。
- Google フォームによる申込では、抽選日に関わらず事前に申込を済ませることが可能です。

7月講座申込受付のURL <https://forms.gle/nLSPE6pk2WNb3H7n9>

7月講座申込受付のQRコード



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か月通しで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。

※前年度・今年度受講生は申込をお断りいたします。

日 時：■7月14日・28日■8月18日・25日

■9月8日・22日 (月)14:30～16:00

申 込：7月8日(火) 9:00～定員12名

会 場：1階 大広間 or 1階 教養講座室

＜スマホ教室申込受付のURL＞

<http://forms.gle/S1iUt2vdXF7bVDh8A>

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：7月8日・15日(火) 10:00～11:30

申 込：7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7月7日(月) 9:00以降になります。



日 時：7月7日・28日(月) 14:00～15:00

申 込：7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 代謝アップ体操

講師：宮川 さとみ氏



日 時：7月31日(木) 10:00～11:30

申 込：7月22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 地区会館集会室Ⅰ・Ⅱ

健康講座 笑話歌声体操

講師：山本 敏未 氏



日 時：7月24日(木) 10:00～11:15

申 込：7月17日(木) 9:00～定員45名

持 物：汗拭きタオル・水分

会 場：2階 地区会館集会室Ⅰ・Ⅱ

生活講座 ヨーグルトのひみつ

講師：株式会社明治所属講師

※講座終了後、質問受付いたします。



日 時：7月22日(火) 13:30～15:00

申 込：7月17日(木) 9:00～定員25名

持 物：筆記用具

会 場：1階 大広間

★★事前申込が必要な講座★★

◎頭の体操

日 時：7月2日・9日・16日(水)13:30～

申 込：6月27日(金) 9:00～ 定員各28名

費 用：プリント代30円

※複数回申込は7月2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：7月8日(火)10:30～12:00

申 込：7月1日(火) 9:00～ 定員30名

◎ふまねっと

日 時：7月1日(火)・15日(火)・18日(金)・22日(火)10:20～

申 込：6月27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7月1日(火) 9:00以降になります。

◎カーリンコン

日 時：7月11日(金)13:00～15:00・25日(金)10:00～12:00

申 込：7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：7月26日(土)10:00～11:00 11:10～12:10

申 込：7月17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
7月22日(火) 9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日 時：7月12日(土)・23日(水)10:00～10:50 11:00～11:50

申 込：7月8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

※複数回申込は7月17日(木) 9:00以降になります。

◎かんたんリズムエクササイズ

日 時：7月29日(火)10:00～10:50 11:00～11:50

申 込：7月22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

〈7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・28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:「花筏」 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 十勝のふたり 涙唄

◆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	7日・14日	教養講座室
オカリナ	火	午前	1日・15日	教養講座室
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
ワード前期	水	午前	2日・9日・16日	教養講座室
エクセル	水	午後	2日・9日・16日	教養講座室
書道	木	午前	3日・10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

◆焼芋販売日◆

7月18日(金) 12:00~13:00
販売:株式会社 north-ACT
1階ロビーで販売。おやつにどうぞ♪

◆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	7日・14日
	木	10日・17日・24日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

7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◆

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◆

原則として予約制です

【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】

7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。