

東老人福祉センターだより

3月号

SAPPORO

【発行】札幌市東老人福祉センター

【指定管理者】札幌市社会福祉協議会

【住所】〒007-0841 札幌市東区北41条東14丁目1-1

TEL:741-1000 FAX:753-5840

【発行日】令和6年(2024年)2月21日(水)

<次回発行予定日>:3月21日(木)

札幌市東老人福祉センター

検索



下記定員制講座は、4月～3月迄1年間の講座です。今年度の受講生は今月で終了となります。

3月講座予定日

【休館日】
3月20日(水) 春分の日

【座学系定員制講座】

教養講座室・工芸室

講座名	開講予定日	曜日	時間
皮革工芸	4・18・25	月	10:00～12:00
オカリナ	4・18	月	10:00～11:30
編物	11・25	月	10:00～12:00
アートフラワー	6・27	水	10:00～12:00
ペン習字	6・13・27	水	13:00～15:00
絵手紙	14・28	木	10:00～12:00

【運動系定員制講座】

大広間

講座名	曜日・コース	開講予定日	時間
健美操	第1.3木	1部	7・21 13:00～14:20
		2部	7・21 14:30～15:50
	第2.4木	3部	14・28 13:00～14:20
		4部	14・28 14:30～15:50
やさしいヨーガ	第1.3金	Aコース	1・15 10:00～10:50
		Bコース	1・15 11:00～11:50
	第2.4.5金	Cコース	8・22・29 10:00～10:50
		Dコース	8・22・29 11:00～11:50

【自由参加講座】

大広間

講座名	開講予定日	曜日	時間
日本舞踊 翔扇寿啓先生	4・11・18	月	13:00～15:00
演目「みだれ髪」 持物：扇・軽めのショール			

【健康生活応援事業】

大広間

講座名	開講予定日	曜日	時間
椅子で行う 健身操	5・12・19	第1.2.3火	13:30～14:30
ふまねっと	6・27	第1.4水	10:00～11:30
椅子ヨーガ	7・21	第1.3木	10:30～12:00

【運動系定員制講座】

多目的室

講座名	曜日・コース	開講予定日	時間
リズムダンス	第1.2.4水	水曜コース	6・13・27 10:30～12:00
	第1.2.3土	土曜コース	2・9・16 10:30～12:00
フラダンス	第1水曜日	6	13:30～15:00

【健康生活応援事業】

多目的室

講座名	曜日	開講予定日	時間
大高先生の 演歌体操教室	第2金曜日	8	10:30～11:30

【卓球の出来る日】【午前】9:00～12:00

(自由参加)

【午後】13:00～16:00

曜日	利用日	曜日	利用日
月曜日	4・11・18・25	木曜日	7・14・21・28
火曜日	5・12・19・26	日曜日	3・10・17・24・31

※令和6年1月より、各曜日午後に初心者コースを設けました。初めての方のご参加お待ちしております。

《来年度の定員制講座に当選された方へ》

☆抽選は2/29(木)11時～17時で行います。結果は受付前に掲示します。電話でのお問合せは3/1(金)10時以降にお願いします。

☆当選された方は3/15(金)迄に受付へお越しください。受講を確認し、持物や開講日をお知らせします。(皮革講座の方は1回目の材料費7,500円を3/15迄納入してください。)

☆受講が確認できない場合、当選していても無効となる事がありますのでご注意ください。



お知らせ

【専門家相談事業】「やさしいスマホ教室」のご案内 スマホのお悩みなんでも解決!

こんなことが学べます! ・スマホ操作とLINEの基本 ・マップやカメラ、音声アシストの使い方 ・個別相談

- 日時: ①3月1日(金)10:00~12:00 ②3月8日(金)10:00~12:00 (どちらも内容は同じです)
- 会場: センター2階教養講座室
- 参加費: 無料
- 抽選日時: 2月27日(火)11時~ロビーで行います ※スマホをお持ちでない方は貸出いたします。
- 申込方法: センター受付かまたは電話でお申込みください



【定員制講座卒業作品展】

- 1. 日時: 令和6年3月13日(水)~19日(火)
- 2. 会場: 当センター1階ロビー

◇作品は講座受講生のみを対象としております。サークルや一般の展示はありませんのでご了承ください。
ぜひご覧ください!!

【オカリナ講座修了コンサート】

- 1. 日時: 3月18日(月)12:00~20、30分程度
 - 2. 会場: センター1階ロビー
- ※今年度のオカリナ講座受講生が演奏します。

しばらくの間、開催を見送ってまいりました修了コンサートですが、今年度は皆様の要望に応え開催することといたしました。皆さん、聞きにいらしてくださいね♪

【新年度 健康生活応援事業受講生募集】

代謝アップ体操

普段あまり動かすことのない肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使う体操です。ストレッチも取り入れ、音楽のリズムに合わせて身体を動かします。初心者の方も安心してご参加ください!

ふまねっと

大きなマス目でできた“あみ”を踏まないように注意しながらまたく運動です。歩行訓練だけでなく、認知機能改善にも効果があると言われております。初心者の方も安心してご参加ください!

大高先生の演歌体操教室

聞き慣れた演歌や歌謡曲に合わせて楽しく踊る健康体操です。難しく考えずにレッツダンス!!

講座名	期間	曜日	コース・時間	定員	講師名	使用教室	持物
代謝アップ体操	4~5月	第1,2,3月曜日	1部 13:00~14:10	30名	宮川 さとみ	大広間	ストレッチマットまたはバスタオル 飲物 汗拭きタオル
			2部 14:20~15:30	30名			
ふまねっと	4~9月	第1,4水曜日	10:00~11:30	36名	ふまねっとサポーター	大広間	汗拭きタオル、飲物
大高先生の演歌体操教室	1年間	第1,3金曜日	1部 9:30~10:30	40名	大高 一郎	多目的室	運動靴 汗拭きタオル 飲物
			2部 10:45~11:45	40名			

- 申込期間: 3月4日(月)~3月22日(金)
- 申込方法: センター窓口で直接お申込みください
- 抽選: 3月26日(火)11:00~ロビーで行います
- ※どの講座も定員を超えた場合は初めて申し込む方を優先に抽選いたします。

★当選された方は、初回の各講座時間に動きやすい服装でお越しください。事前の手続き等はありません。

【入浴について】

入浴料: 1回200円
券売機で券を購入してください

◆男性・女性各6名ずつ来館時に受付で整理券をお受取りください。◎お電話でのご予約は出来ません。

- ★1回目 13:00~13:50
- ☆2回目 14:00~14:50
- ★3回目 15:00~15:50

※入替時に共用部の換気、消毒を行います。



黙浴
にご協力ください

【3月入浴日】

○が入浴日です

日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	④	5	⑥	7	⑧	9
10	⑪	12	⑬	14	⑮	16
17	⑱	⑲	20	21	⑳	23
24 31	⑳	26	㉑	28	㉒	30