

東老人福祉センターだより

4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)3月21日(木)

<次回発行予定日>: 4月19日(金)

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。2月に運動系・座学系講座の募集を行います。

4月講座予定日

【休館日】
4月29日(月)昭和の日

【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	1・8・15	月	10:00～12:00
オカリナ	1・15	月	10:00～11:30
編物	8・22	月	10:00～12:00
アートフラワー	3・17	水	10:00～12:00
ペン習字	10・17・24	水	13:00～15:00
絵手紙	11・25	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	
カーリンコン(前期)	第2.4火	9・23	10:00～12:00	
健美操	第1.3木	1コース	4・18	13:00～14:10
		2コース	4・18	14:20～15:30
	第2.4木	3コース	11・25	13:00～14:10
		4コース	11・25	14:20～15:30
やさしいヨガ	第1.3金	Aコース	5・19	10:00～10:50
		Bコース	5・19	11:00～11:50
	第2.4金	Cコース	12・26	10:00～10:50
		Dコース	12・26	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 花柳喜泉二郎先生	8・15・22	月	10:00～12:00
演目「男波」 持物：扇子			

【自由参加講座】

多目的室

講座名	開講予定日	曜日	時間
フラダンス (4月から自由参加)	3・17	第1.3水	13:30～14:45

【健康生活応援事業】

大広間

講座名	曜日	開講予定日	時間
代謝アップ体操	第1.2.3月	1・8・15	13:00～14:10
			14:20～15:30
ふまねっと	第1.4水	3・24	10:00～11:30

【健康生活応援事業】

多目的室

講座名	開講予定日	曜日	時間
大高先生の 演歌体操教室	5・19	第1.3金	9:30～10:30
			10:45～11:45

【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	1・8・15・22	木曜日	4・11・18・25
火曜日	2・9・16・23・30	日曜日	7・14・21・28

※令和6年1月より、各曜日午後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。

《リズムダンスサークルについて》

令和6年4月からリズムダンスは講座からサークルになりました。すでに登録された方は参加可能です。未登録の方は受付で登録してご参加ください。

【リズムダンスサークル開催日】

☆曜日: 毎月第1. 2. 3水曜日と土曜日

☆時間: 10:30～12:00 ☆会場: 多目的室





お知らせ



「椅子ヨガ講座」のご案内(3ヶ月の短期講座です)

- ◎日程 5月2、16日 6月6、20日 7月4、18日(木) 10:30~12:00 全6回となります
 - ◎会場 2階大広間
 - ◎内容 椅子に座って行うヨガ体操
 - ・令和6年度「やさしいヨガ講座」を受講されていない方が対象です。
 - ・前回椅子ヨガ受講の方は申込みは可能ですが、新規の方が優先になります。
 - ・腰や膝に痛みがある方でも参加できます。
 - ・飲料、汗拭きタオル等をご用意ください。
 - ◎講師 認定ヨガ療法士 安藤 千枝子氏 (当センター やさしいヨガ講師)
 - ◎定員 30名 ※全6回参加可能な方
 - ◎申込 4月8日(月)~19日(金)の期間中にセンターへ直接お申込みください。
 - ◎抽選 4月23日(火)11時~ロビーにて行います。
- ※当選された方は、事前の手続きは不要ですので、初回の講座時間にお越しください。



【センター利用について】



◎センター入館時には利用登録証は必ず提示願います。

老人福祉センターは多くの高齢者が利用する施設のため、館内では基本的な感染対策を継続しています。

《皆様をお願いしている3つの対策》

- ◆マスクの着用
- ◆手指衛生
- ◆マスク無しでの大声での会話の禁止

皆様の健康のためご協力をお願いします。

*各部屋の入口に消毒液を備えていますので、手指の消毒はこまめに行なってください。

*各部屋に椅子やテーブル用の消毒液を備えていますので、必要に応じてご使用ください。

◎機能回復訓練室の利用時間 ⇒ 9時~16時

◎囲碁・将棋・オセロの利用時間 ⇒ 9時~16時

令和6年度 新刊図書について

◆4/1(月)より新刊図書の貸し出しを開始します。今年度はおひとり様3冊までの貸し出しとさせていただきます。希望の方は受付まで見本をご持参ください。

◆返却時は受付にお返しく下さい。



《職員の異動のお知らせ》

4月1日付けで異動がありました。

○副館長 岩崎 亜美
(中央老人福祉センター館長になりました)

○事務職員 小笠原 左京
(保養センター駒岡より)

よろしく願います



【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

◆完全入替制

男性・女性各6名ずつ入浴できます。

来館時に受付で整理券をお受け取りください。

★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。

◎お電話でのご予約は出来ません。

◎浴室での大声での会話はお控えください。



黙浴
にご協力ください

【4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	⑱	20
21	⑳	23	㉔	25	㉖	27
28	29	⑳				