

東老人福祉センターだより

7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

札幌市東老人福祉センター 検索

【発行日】令和6年(2024年)6月21日(金)
〈次回発行予定日〉: 7月19日(金)

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。(カーリコン後期は8月に募集します)

7月講座予定日

【休館日】
7月15日(月)海の日

【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・22	月	10:00～12:00
オカリナ	1・29	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	3・10・17	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	開講予定日	曜日・コース	時間
カーリコン(前期)	9・23	第2.4火	10:00～12:00
健美操	4・18	第1.3木	1コース 13:00～14:10
	4・18		2コース 14:20～15:30
	11・25	第2.4木	3コース 13:00～14:10
	11・25		4コース 14:20～15:30
やさしいヨーガ	5・19	第1.3金	Aコース 10:00～10:50
	5・19		Bコース 11:00～11:50
	12・26	第2.4金	Cコース 10:00～10:50
	12・26		Dコース 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	8・22・29	月	13:00～15:00
演目「花と竜」 持物：傘、長めの手ぬぐい			

【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】

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	1部 9:30～10:30
			2部 10:45～11:45

【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	2・9・16	第1.2.3火	13:30～14:30
ふまねっと	3・24	第1.4水	10:00～11:30
椅子ヨーガ	4・18	第1.3木	10:30～12:00

【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・22・29	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、各曜日午後に初心者コースを設けました。



お知らせ



【代謝アップ体操】8・9月期受講生募集

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！

- ◇日時:8月5・19・26日 9月2・9・30日(月) 13:00~14:10と14:20~15:30の2部制
- ◇会場:センター2階 大広間
- ◇講師:健康管理士 宮川 さとみ氏
- ◇持ち物:ストレッチマットまたはバスタオル、飲物、汗拭きタオル、動きやすい服装
- ◇定員:各30名
- ◇申込期間:7月1日(月)~7月19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:7月25日(木)11:00~ロビーで行います



※申込多数の場合は、初めて申込される方を優先で抽選いたします。

※4~5月期の「代謝アップ体操」受講者も申込み可能ですが抽選順位は下がります。

☆当選された方は、初回8月5日(月)の各講座時間にお越しください。事前の手続き等はありません。

当センターが【住民集団健診の会場】になります

(胃がん肺がん大腸がん検診)



7月30日(火)・31日(水)の9時~10時頃まで、当センターで地域住民の胃がん・肺がん・大腸がんの検診を行います。当日は1階ロビーを検診の受付に使用しますのでご了承ください。

健康ウォーク歩こう運動

主催:栄東連合町内会女性部

◆7月の健康ウォーク歩こう運動はありません。



栄東地区からのお知らせ

「第2回 ひのまる公園盆踊り」開催決定！ 8月3日(土)4日(日) 15時~20時



盆踊実行委員会では、会場の運営や交通整理など、当日のボランティアを募集しています。

参加できる方は、老人福祉センター又は栄東町づくりセンター【711-2203】までご連絡ください。



《6月で退職します》

西尾 いづみ



短い間でしたが
お世話になりました

【入浴について】入浴料：1回200円

◆完全入替制 券売機で券を購入してください

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

【7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 海の日	○16	○17	18	○19	20
21	○22	23	○24	25	○26	27
28	○29	30	○31			