

東老人福祉センターだより 9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)8月21日(水)

〈次回発行予定日〉: 9月20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。

9月講座予定日

【休館日】
9月16日(月)敬老の日
9月23日(月)秋分の日振替休日

【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	2・9・30	月	10:00～12:00
オカリナ	2・30(A講座室)	月	10:00～11:30
編物	9・30(B講座室)	月	10:00～12:00
アートフラワー	4・18	水	10:00～12:00
ペン習字	4・11・18	水	13:00～15:00
絵手紙	12・26	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
カーリンコン(前期)	10・24	第2.4火	10:00～12:00
健美操	5・19	第1.3木	1コース 13:00～14:10
	5・19		2コース 14:20～15:30
	12・26	第2.4木	3コース 13:00～14:10
	12・26		4コース 14:20～15:30
やさしいヨーガ	6・20	第1.3金	Aコース 10:00～10:50
	6・20		Bコース 11:00～11:50
	13・27	第2.4金	Cコース 10:00～10:50
	13・27		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 花柳喜泉二朗先生	2・9・30	月	10:00～12:00
演目「望郷赤とんぼ」 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)	4・18	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	6・20	第1.3金	9:30～10:30
			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
代謝アップ 体操	2・9・30	第1.2.5月	13:00～14:10
			14:20～15:30
ふまねっと (前期)	4・25	第1.4水	10:00～11:30
椅子ヨーガ	5・19	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	2・9・30	木曜日	5・12・19
火曜日	3・10・17・24	日曜日	1・8・15・22・29

9/20(金)はボイラー搬入の為、駐車場は使用できません。

【住民集団健診】のお知らせ

- 日時 9月26日(木)9:30～11:00
- 会場 センター1階多目的室



※詳しい内容は館内ポスターを参照のうえ、東保健センター(☎711-3211)へお問合せください。

集団健診で会場を使用し、午後は片付け等の作業のため、9/26(木)の卓球は1日お休みとなります。

お知らせ

【受講生募集】

カーリンコン講座後期

誰もが楽しめる床上カーリング！ルールは簡単、フレイル予防にも最適！楽しみながら健康を保ちましょう！

ふまねっと後期

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ぐ運動です。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います。

椅子で行う健身操

いつまでも若々しく、ハツラツとした体を保つ運動です。呼吸法やストレッチで全身のバランスを整え、血液の流れを良くしていきましょう。

初心者の方も安心してご参加ください!!!



講座名	期間	曜日	コース・時間	定員	講師名	使用教室	持ち物
カーリンコン(後期)	R6.10~ R7.3月	第2・4 火曜日	10:00~12:00	24名	北海道カーリンコン協会 インストラクター 下川原志真雄	大広間	
ふまねっと(後期)	R6.10~ R7.3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	飲み物 汗拭きタオル 動きやすい服装
椅子で行う健身操 (10・11月期)	R6. 10・11月	第1・2・3 火曜日	13:30~14:30	30名	藤井 祥子	大広間	

★申込期間:9月2日(月)~9月20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:9月26日(木)11:00~ロビーで行います



☆申込多数の場合は、前回抽選に外れた方、初めて申し込む方が優先になります。

☆椅子で行う健身操は令和6年度健美操講座受講生は申込み出来ません。

☆当選された方は、初回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。

《ボイラー更新工事に伴う入浴利用休止のお知らせ》

札幌市による上記工事の実施に伴い、**9月17日(火)から10月9日(水)【予定】までセンター浴室の利用が休止となります。**浴室利用の再開日については、工事の進捗状況により変更する場合がありますので、センター内への掲示、センターだより等にて皆様にお知らせしていきます。入浴利用の皆様には大変ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

よろしくお願いたします

【9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
22	23	24	25	26	27	28
29	30	ボイラー工事の為利用できません				

【栄町ファミリークリニック健康講話】

1. 日時:9月25日(水)14時~15時
 2. 会場:センター1階 多目的室
 3. 内容:「認知症について」
 4. 講師:栄町ファミリークリニック医師他
 5. 定員:50名
 6. 申込:8月26日(月)~9月20日(金)までの期間中に電話または、センターへ直接お申込みください。
- 東老人福祉センター TEL(011)741-1000
※詳細は館内掲示やチラシをご覧ください。



【高齢者保健福祉週間行事】

今年も日替わり湯を実施します！

9(月)11(水)13(金)

どうぞお楽しみに!!



【健康ウォーク 歩こう運動】

主催:栄東連合
町内会女性部

9月の健康ウォーク歩こう運動の日にちと行先は未定です。