

# 東老人福祉センターだより 10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)9月20日(金)

〈次回発行予定日〉:10月21日(月)

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。

## 10月講座予定

【休館日】  
10月14日(月)スポーツの日

### 【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	7・21・28	月	10:00～12:00
オカリナ	7(A講座室)・21	月	10:00～11:30
編物	7(B講座室)・28	月	10:00～12:00
アートフラワー	2・16	水	10:00～12:00
ペン習字	2・9・16	水	13:00～15:00
絵手紙	10・24	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(後期)	8・22	第2.4火	10:00～12:00
健美操	3・17	第1.3木	1コース 13:00～14:10
	3・17		2コース 14:20～15:30
	10・24	第2.4木	3コース 13:00～14:10
	10・24		4コース 14:20～15:30
やさしいヨーガ	4・18	第1.3金	Aコース 10:00～10:50
	4・18		Bコース 11:00～11:50
	11・25	第2.4金	Cコース 10:00～10:50
	11・25		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	7・21・28	月	13:00～15:00
演目「星影のワルツ」 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)	2・16	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	4・18	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
椅子で行う 健身操	1・8・15	第1.2.3火	13:30～14:30
ふまねっと (後期)	2・23	第1.4水	10:00～11:30
椅子ヨーガ	3・17	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	7・21・28	木曜日	3・10・17・24・31
火曜日	1・8・15・22・29	日曜日	6・13・20・27

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





### 【書道体験講座】のご案内

### （4ヶ月の短期講座です）

#### 《書道体験講座内容》

- ◎講座期間 令和6年11月～令和7年2月まで
- ◎募集定員 16名（経験・未経験問わず）
- ◎実施日 毎月第2・4水曜日 10時～12時
- ◎場所 教養講座室A
- ◎講師 佐々木 湖楓 氏
- ◎持ちもの お手持ちの書道道具一式、半紙  
（お持ちでない方は初回のみ貸出可、  
後日講師より購入できます）
- ◎教材費 コピー代等実費



- ◆申込期間：令和6年9月30日（月）～  
10月18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：複数名の申し込みがあった場合は  
抽選により決定します。
- ◆抽選日：10月24日（木）11：00～ロビー
- ◆お問い合わせ 東老人福祉センター  
(011)741-1000



### 【ヤクルト健康セミナー】

### ～健康と腸の関係～

#### のご案内

健康を維持するためには「腸」を丈夫にすることが重要です。ヤクルトでは「健腸長寿」の考え方を基本として、健康と腸の関係、乳酸菌の働きとスムーズな排便の促し方、免疫について解説していただきます。

- ◆日 時：10月16日（水）13：00～14：00
- ◆会 場：センター 2階大広間
- ◆講 師：札幌ヤクルトスタッフの方
- ◆定 員：40名
- ◆参加料：無料
- ◆申込期間：9月20日（金）～10月11日（金）
- ◆申 込：センター受付に直接、または電話で  
お申込みください。東老人福祉センター（☎741-1000）



### 高齢者福祉週間行事

### 【祝☆敬老ガラポン抽選会】開催

- ☆期 間：10月15日（火）～21日（月）  
（土日は除く）
- ☆対象者：◎昭和15年以前のお生まれの方  
（84歳以上の方）  
◎今年、年男・年女の方（60・72歳の方）  
（辰年生まれ昭和39年・27年生まれ）
- ※受付にて登録証を確認の際にお声掛けさせていただきます。



・素敵な商品をゲットしましょう！（空くじなし）

### 【健康ウォーク歩こう運動】

主催：栄東連合町内会女性部

- ◆日 時：10月24日（木）午前9時集合
- ◆集合場所：日の丸会館前（北41条東14丁目）
- ◆行 先：北海道大学イチョウ並木
- ◆内 容：栄町駅から北13条東駅まで地下  
鉄で移動後、徒歩で北海道大学へ向かい  
構内を見学、散策します。
- ◆服 装：運動しやすい服装・運動靴・帽子
- ◆持 物：昼食（構内の食堂を利用する方は  
食事代）・敷物・雨具・交通費（実費）
- ◆参加料：無料（事前申込不要）
- ◆お問合先 栄東まちづくりセンター  
（☎711-2203）



### 《ボイラー更新工事に伴う入浴利用休止のお知らせ》

### 【10月入浴日】



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よろしくお願いいたします。

よろしくお願いたします



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	31		