

東老人福祉センターだより

11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)10月21日(月)

〈次回発行予定日〉: 11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。2月に運動系・座学系講座の募集を行います。

11月講座予定日

【休館日】

11月 4日(月) 文化の日の振替休日
11月23日(土) 勤労感謝の日

【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	11・18・25	月	10:00～12:00
オカリナ	18	月	10:00～11:30
編物	11・25	月	10:00～12:00
アートフラワー	6・20	水	10:00～12:00
ペン習字	6・13・20	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	開講予定日	曜日・コース	時間
カーリンコン(後期)	12・26	第2.4火	10:00～12:00
健美操	7・21	第1.3木	1コース 13:00～14:10
	7・21		2コース 14:20～15:30
	14・28	第2.4木	3コース 13:00～14:10
	14・28		4コース 14:20～15:30
やさしいヨーガ	1・15	第1.3金	Aコース 10:00～10:50
	1・15		Bコース 11:00～11:50
	8・29	第2.5金	Cコース 10:00～10:50
	8・29		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	11・18・25	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)	6・20	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	1・15	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	5・12・19	第1.2.3火	13:30～14:30
ふまねっと (後期)	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

【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	11・18・25	木曜日	7・14・21・28
火曜日	5・12・19・26	日曜日	3・10・17・24

※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。



【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：11月28日(木) 9:30現地集合

◆場 所：つどいむ(ランニングコースウォーク)

◆持 物：飲み物

(歩きやすい服装・靴でご参加ください)

※参加無料、交通費は個人負担になります。

◆お問合せ先：栄東まちづくりセンター ☎711-2203

☆詳細は館内掲示物でご確認ください。





お知らせ



【代謝アップ体操】12～1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:12月・1月の原則第1・2・3月曜日 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34名
 - ◇申込期間:11月1日(金)～11月21日(木)
 - ◇申込方法:センター窓口で直接お申込みください
 - ◇抽選:11月26日(火)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。**
※8～9月期及び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12月2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。
 ◇お問い合わせ:東老人福祉センター (011)741-1000



【サークル文化祭】開催について



「サークル文化祭」を今年度は下記の日程で開催します

- 期間:令和6年11月 6日(水)～12日(火)
11月20日(水)～26日(火)
12月 4日(水)～10日(火)
- ※1週間ごと3グループに分けて展示します
- 会場:東老人福祉センター 1階ロビー

今年度も当センターで活動しているサークルの皆さまの発表の場として文化祭を催すことになりました。一般の方の展示はありませんのでご了承ください。 ※文化祭期間中、足裏マッサージ器の場所を移動させていただきます。

皆さん見に来てください

【書道体験講座】の追加募集のお知らせ

《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

11月から実施予定の「書道体験講座」について現在、定員に空きがありますので追加募集します。皆様の申込みお待ちしております！！

- ◆申込期間:10月21日(月)～定員に達するまで
定員に満たない場合は令和6年11月末まで
- ◆申込方法:センター窓口で直接お申込みください。
- ◆抽選はありません。
定員に達するまで、申込み順に決定とします。
※決定次第11月からの講座に出席できます。
- ◆お問い合わせ 東老人福祉センター
(011)741-1000



【入浴について】

◆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。

入浴料:1回200円

券売機で券を購入してください

黙浴
にご協力ください



◎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。

【11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