

# 東老人福祉センターだより

# 3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7年(2025年)2月21日(金)

<次回発行予定日>:3月21日(金)

札幌市東老人福祉センター

検索

## 【休館日】

3月16日(日) 断水工事のため

3月20日(木) 春分の日

下記定員制講座は、4月～3月迄1年間の講座です。今年度の受講生は今月で終了となります。

## 3月講座予定日

### 【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	3・10・24	月	10:00～12:00
オカリナ	3・17	月	10:00～11:30
編物	10・24	月	10:00～12:00
アートフラワー	5・19	水	10:00～12:00
ペン習字	12・19・26(6講座室)	水	13:00～15:00
絵手紙	13・27	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)	11・25	第2.4火	10:00～12:00
健美操	6	第1木	1コース 13:00～14:10
	6		2コース 14:20～15:30
	13・27	第2.4木	3コース 13:00～14:10
	13・27		4コース 14:20～15:30
やさしいヨーガ	7・21	第1.3金	Aコース 10:00～10:50
	7・21		Bコース 11:00～11:50
	14・28	第2.4金	Cコース 10:00～10:50
	14・28		Dコース 11:00～11:50

### 【自由参加講座】

大広間・多目的室

講座名	開講予定日	曜日	時間
日本舞踊 天河琴音先生 (大広間)	3・17・24	月	10:00～12:00
演目「梅は咲いたか」 持物：扇子			
フラダンス (多目的室)	5・19	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・コース	時間
大高先生の 演歌体操教室	7・21	第1.3金 1部	9:30～10:30
		第1.3金 2部	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	3・10・17・24・31	木曜日	6・13・27
火曜日	4・11・18・25	日曜日	2・9・23・30

※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。



### 【健康生活応援事業】

大広間

講座名	開講予定日	曜日・コース	時間
椅子で行う 健身操	4・11・18	第1.2.3火	13:30～14:30
ふまねつと (後期)	5・26	第1.4水	10:00～11:30
椅子ヨーガ	6・27	第1.4木	10:30～12:00

### 《来年度の定員制講座に当選された方へ》

☆抽選は2/27(木)11時～16時で行います。結果は口ビーに掲示します。電話でのお問合せは2/28(金)10時以降にお願いします。

☆当選された方は2/27(木)13時～3/14(金)16時迄に受付へお越しください。受講を確認し、持物や開講日をお知らせします。(皮革講座の方は1回目の材料費7,500円を3/14(金)迄納入してください。)

☆受講が確認できない場合、当選していても無効となる事がありますのでご注意ください。

# お知らせ

こんなことを学びます！

## 【スマホセミナー講座】のご案内

初心者向



・ガラケーとスマホの違い・スマホの特徴・基本操作・マップ・カメラ・LINE(文字入力など)・音声アシスト機能

- 日時：①3月14日(金)10:00～12:00 ②3月21日(金)10:00～12:00 (どちらも内容は同じです)
- 会場：センター2階教養講座室
- 参加費：無料
- 申込期間：2月10日(月)～3月7日(金)
- 抽選日時：3月11日(火)11時～ロビーで行います。 抽選結果は必ずご自身でご確認ください。
- 定員：各回15名(申込多数の場合は抽選となります)
- 講師：ソフトバンク(株)社員
- 申込方法：センター受付にて直接お申し込みください。

## 【定員制講座卒業作品展】

- 日時：令和7年3月12日(水)～18日(火)
- 会場：当センター1階ロビー

◇作品は講座受講生のみを対象としております。サークルや一般の展示はありませんのでご了承ください。

## 【オカリナ講座修了コンサート】

- 日時：3月17日(月)12:00～20、30分程度
- 会場：センター1階ロビー

※今年度のオカリナ講座受講生が演奏します。

皆さん、聞きにいらしてくださいね♪

## 【新年度 健康生活応援事業受講生募集】

### 代謝アップ体操

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！

### ふまねっと

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。初心者の方も安心してご参加ください！

### 大高先生の演歌体操教室

聞き慣れた演歌や歌謡曲に合わせて楽しく踊る健康体操です。

講座名	期間	曜日	コース・時間	定員	講師名	使用教室	持物
代謝アップ体操	4～6月	第1,2,3月曜日	1部 13:00～14:10	34名	宮川 さとみ	大広間	ストレッチマットまたはバスタオル 飲み物 汗拭きタオル
			2部 14:20～15:30	34名			
ふまねっと	4～9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	汗拭きタオル 飲み物
大高先生の演歌体操教室	1年間	第1,3金曜日	1部 9:30～10:30	50名	大高 一郎	多目的室	運動靴 汗拭きタオル 飲み物
			2部 10:45～11:45	50名			

○申込期間：3月3日(月)～3月21日(金) ○申込方法：センター窓口で直接お申し込みください

○抽選：3月27日(木)11:00～ロビーで行います

※どの講座も定員を超えた場合は初めて申し込む方を優先に抽選いたします。

☆当選された方は、初回の各講座時間に動きやすい服装でお越しください。事前の手続き等はありません。

## 【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。

◎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

入浴料：1回200円  
券売機で券を購入してください

## 【3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
23/30	○24/31	25	○26	27	○28	29

## 《入浴料金改定のお知らせ》

◎改定料金 旧料金 入浴1回200円

↓

新料金 入浴1回250円

◎改定日 2025年(令和7年)4月1日～

◎改定理由 昨今の物価高騰による人件費や燃料費などの増加を踏まえ、**札幌市の条例が改正され**、使用料が改定されることとなったもの

よろしく願います

