

# 南老人福祉センター 便り

発行 令和6年9月25日

## 10月号

住所: 南区石山78番地68号 TEL 591-3100 FAX 591-1221

ホームページ [札幌市南老人福祉センター](#) 検索



今月の休館日 14(月)スポーツの日

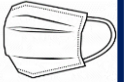


講座名	曜日	講座日	時間
定員制講座 (1年間)	手芸	7日, 21日 (教養2)	13:00~15:00
	絵手紙	21日, 28日	
	はじめてのピラティス	7日, 21日	11:00~12:00
	健康アップ 表情筋トレ	火 1日, 15日	10:30~12:00
	はじめての 背骨 コンディショニング	水 2日, 16日	10:00~11:00
	歴史を学ぼう	9日, 23日	13:00~15:00
	はじめてのヨガ	木 3日, 17日, 31日	10:00~11:30
	折り紙	10日, 24日	13:00~15:00
ペン習字	金 4日, 11日, 18日	10:00~12:00	
登録制講座 (3ヶ月ごと)	カーリンコン	月 7日 (13時), 28日	10:00~11:30
	健美操	火 A 8日 B 15日	13:00~14:30
	ヨガ	水 A 9日 B 23日	10:30~12:00
	フラダンス	9日, 23日	13:00~14:30
	ふまねっと	木 3日, 17日	
	リズムストレッチ	10日, 24日	13:00~14:00
	スポーツダンス	金 4日, 18日	10:00~12:00
自己免疫力アップ	土 19日, 26日	13:00~14:30	
教室 (2ヶ月ごと)	リンパ 伸び伸び体操	金 11日, 25日	A 11:00~12:00 B 13:00~14:00
	背骨 コンディショニング	4日, 18日	A 12:45~14:00 B 14:20~15:35

- 登録制講座・教室は、事前に登録した方のみですが、若干空きのある講座もありますのでお問い合わせください
- 登録制講座は欠席等で空きがある場合、登録の有無に関わらず参加出来ますのでお問い合わせください
- 運動系の講座・教室は、ヨガマットもしくは大判バスタオルをお持ちください
- 自己免疫力・リンパ・背骨はフェイスタオルもお忘れなく!

### 【館内ご利用について】

- 館内ではマスク着用をお願いしています  
老人福祉センターは多くの高齢者が利用する施設であることに鑑み、札幌市からは引き続きマスク着用、消毒、三つの密の回避、定期的な換気等々の通知が来ていることから、センター利用時にはご協力をお願いいたします。
- 体調が悪い場合や、普段と違う体調の時は、センターの利用をお控えください
- 大きな声での会話は控えましょう ●手指消毒や手洗い
- 講座のある日でも、感染が心配な場合や体調がすぐれない場合は休んでも構いませんので、無理をしないようにしましょう
- ロビーでの食事は、なるべく黙食にご協力ください
- 館内ではスリッパのご使用及び裸足は、ご遠慮ください(衛生面・安全面のため)



### 【入浴について】

当センターには大きなお風呂があります。  
活動後の汗を流して温まりませんか?

●利用時間 月・水・金曜日 13:00~16:00

●入浴料 200円

●一度に入れる人数 男性7名、女性8名まで  
(人数を超えた場合、整理券を配布してお待ちいただきます)

●黙浴のご協力を!

※石けん・シャンプー・タオル等はご持参ください



【10月の浴室利用日】

	月	火	水	木	金
			2		4
休館	7		9		11
		15	16		18
	21		23		25
	28		30		



### 【カラオケひろば】

★10月の実施日時 12日・26日(土)  
10:00~12:00 (集合9:45)

★定員 15名

★申し込み 毎月事前登録

(申込み人数によっては抽選になります)

【9月登録していない方(優先受付)】

9月30日(月) 14:00~

※初めての方は、来館受付のみ

※登録した事のある方は、お電話での申し込み

【9月登録していた方】

10月4日(金) 14:00~ お電話での申し込み



※今月の3回目の健美操教室は、講師の都合により中止になりました



### 【娯楽室】

(囲碁・将棋)

●10:00~15:30

●マスク着用

●盤と碁石は受付で貸し出し

●台数限定あり

●対局前後の消毒

### 卓球出来る日

●マスク着用

●午前中のみ

●1台につき12名まで

火曜	1, 8, 15, 22, 29日
木曜	3, 10, 17, 24, 31日
土曜	5, 19日
日曜	(一台は初心者用) 13, 27日



《サークル予定表》令和6年10月  
 【利用者の方々が有志で行っているサークルです】

大正琴はまなす	月	7、21、28日	午前
大正琴ふうれんこ	月	7、21、28日	午後
大正琴 琴音	火	22日	午前
大正琴 ドレミ	火	1、8、15日	午後
大正琴 ひまわり	火	1、8、15日	午後
書道 白樺	火	8、22日	午後
パソコンI(あい)	金	4,11,18,25日	午後
パソコン カサブランカ	火	8、22日	午後
ウクレレ ホヌ	水	30日	午前
木彫 きこり	平日	3,9,17, 23,31日	全日
	土日	5,6,13,19, 20,27日	
皮革 ひまわり	金	4,11,18,25日	全日
ペン習字 スイートピー	土	12、26日	午前
実用ペン字の会	木	3、17日	午後
絵手紙 つくしん坊	木	3、17日	午後
絵手紙 ふじの会	土	26日	午後
オカリナ ポコアポコ	日	6、13日	午後
森の寺子屋	水	2、16日	午前

※基本、午前は10時～、午後は13時～  
 ※メンバーの募集については、掲示の  
 [サークル活動一覧表]をご覧ください

**作品募集** 随筆や俳句など、皆さんの投稿作品が一冊の本になります  
**文集「輝き」** (4月発行予定)。この機会に投稿してみませんか?  
 詳しくは掲示物をご覧ください。(11月末まで)



## 11月～1月の《登録制講座》登録受付

- 登録は令和7年1月まで有効です
- 多くの方が利用できるように、健美操・ヨガの各講座は、それぞれ1ヶ月1回の受講です (A・B各グループ) (別講座の重複はOK) ●マスク着用
- ※欠席等で空きがある場合は未登録でも参加できるのでお問合せを!!
- お申し込みは、13時開始で、お電話及び来館での受付です
- 受付先着数名の方には、お世話係になっていただきます
- 自己免疫力アップ参加者は、100円ショップ(キャンドゥ)のトレーニングチューブを購入していただきます(詳細は講師より) (すでに購入している方は、そのままお使いください)

講座名	受付開始	定員	11月	12月	1月
カーリンコン	10/24 13時～	25	11・25日	9・23日	27日 残1回は未定
健美操 A	10/28 13時～	各 25	5日	3日	7日
健美操 B			12日	10日	14日
ヨガ A	10/31 13時～	各 25	13日	11日	8日
ヨガ B			27日	25日	22日
フラダンス	10/22 13時～	25	13・27日	11・25日	8・22日
リズムストレッチA	10/29 13時～	25	14・28日	12・26日	9・23日
ふまねっと	10/21 13時～	22	7・21日	5・19日	16日
スポーツダンス	10/17 13時～	20	1・15日	6・20日	17・31日
自己免疫力アップ	10/30 13時～	20	9・30日	7・21日	11・25日

※3週目の健美操は、健美操教室として開催します  
 毎月募集しますので、詳細は毎月のセンター便りをご覧ください  
 ※お申し込みは本人のみ TEL 591-3100

運動の前には、十分な準備運動をして、ケガの予防をしましょう

南区第一地域包括支援センターによる  
 ためになる講話シリーズ第2回

## 『特殊詐欺や消費者被害を未然に防ぐには』



10月16日(水) 13時30分～

特殊詐欺や消費者被害について、テレビのニュース等で頻りに目にします。決して他人事ではありません。被害に遭わないためにも、皆さんにぜひ知ってもらいたいポイントをお伝えします。

〈講師〉 札幌市南区第一地域包括支援センター  
 社会福祉士 吉川 美智子 氏  
 〈定員〉 30名  
 〈申込み〉 10月2日(水)10時よりお電話で受け付けます

## 《ロビーコンサート》 10月29日(火) 12時～13時



〈出演〉 ARSベル・カント・アンサンブル  
 よく知っている、昔なつかしい昭和の曲が、アレンジされて奏でられます。洗練され息の合った音色を是非お楽しみください

## 《健康クリーンウォーキング》 10月15日(火) 11時～12時

隣接する緑地公園を、ゴミを拾いながら一緒に歩きましょう! 紅葉で色づいた公園を鑑賞しながらゆっくと歩けば、楽しい気分になることでしょう!

●申込み  
 10月1日(火)10時より お電話で受け付けま  
 ※雨天時中止 ※今シーズン最後です!

