



札幌市南老人福祉センター 指定管理者
社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

南老人福祉センター 便り

3月号

発行 令和7年2月25日

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 20日(木) 春分の日



R6年度の定員制講座は今月で終了となります。お疲れ様でした

R7年度の講座の抽選は2月26日〔水〕13:00頃からです。結果確認は掲示やHPにてご自分でお願いします。お電話での確認は2月28日〔金〕10:00以降にお願いします。当選された方の受講手続きは3月16日〔日〕までです。手続きをしておりませんと、当選していても辞退とみなしますのでご注意ください。

【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）



講座名	曜日	講座日	時間
定員制講座 (一年間)	手芸	3日, 17日	13:00~15:00
	絵手紙	10日, 24日	
	はじめてのピラティス	3日, 17日	11:00~12:00
	健康アップ 表情筋トレ	休講中	10:30~12:00
	はじめての 背骨 コンディショニング	5日, 19日	10:00~11:00
	歴史を学ぼう	12日, 26日	13:00~15:00
	はじめてのヨガ	6日, 13日, 27日	10:00~11:30
	折り紙	13日, 27日	13:00~15:00
	ペン習字	7日, 14日, 21日	10:00~12:00
登録制講座 (三ヶ月ごと)	カーリンコン	10日, 24日	10:00~11:30
	健美操	A 4日 B 11日	13:00~14:30
	ヨガ	A 12日 B 26日	10:30~12:00
	フラダンス	12日, 26日	13:00~14:30
	ふまねっと	6日	
	リズムストレッチ	13日, 27日	13:00~14:00
	スポーツダンス	7日, 21日	10:00~12:00
自己免疫力アップ	8日, 22日	13:00~14:30	
教室 (三ヶ月ごと)	リンパ 伸び伸び体操	14日, 28日	A 11:00~12:00 B 13:00~14:00
	背骨 コンディショニング	7日, 21日	A 12:45~14:00 B 14:20~15:35
	脳活塾	27日	13:30~15:00

【入浴】 今月 5, 12, 19日〔水〕は「新緑湯」です

- 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**
(人数が超えた場合、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・タオル等のご持参ください



3月の浴室利用日	月	火	水	木	金
	3		5		7
	10		12		14
	17		19		21
	24		26		28
	31				

【入浴料金改定】

●改定日 2025年(令和7年)4月1日~
●改定料金 入浴1回250円

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、札幌市の条例が改定され、使用料が改定されることとなりました。

ご負担をおかけしますが、引き続き安定的なサービス提供のため、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

【健美操教室 3月18日分 募集】

- A・Bに登録していない方
3月3日〔月〕13:00より
 - A・Bに登録している方
3月12日〔水〕13:00より
- お電話で受け付けます

【娯楽室】 (囲碁・将棋)

- 10:00~15:30 ●台数限定あり
- マスク着用 ●対局前後の消毒
- 盤と碁石は受付で貸し出し

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
- | 曜日 | 日 |
|----|----------------------|
| 火曜 | 4, 11, 18, 25日 |
| 木曜 | 6, 13, 27日 |
| 土曜 | 1, 15, 29日 |
| 日曜 | (一台は初心者用) 9, 23, 30日 |



- 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!

《サークル予定表》令和7年3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	3、10、17日	午前
大正琴ふうれんこ	月	3、10、17日	午後
大正琴 琴音	火	25日	午前
大正琴 ドレミ	火	4、11、18日	午後
大正琴 ひまわり	火	4、11、18日	午前
書道 白樺	火	11、25日	午後
パソコンI(あい)	金	7、14、21、28、日	午後
パソコンカサブランカ	火	11、25日	午後

※基本、午前は10時～、午後は13時～

ウクレレ ホヌ	水	19日(予定)	午前
木彫 きこり	平日	6、12、26日	全日
	土日	1、2、9、15、16、23、29、30日	
皮革 ひまわり	金	7、14、21、28、日	全日
ペン習字 スイートピー	土	8、22日	午前
実用ペン字の会	木	6、13日	午後
絵手紙 つくしん坊	木	6、13日	午後
絵手紙 ふじの会	土	22日(予定)	午後
オカリナ ポコアポコ	日	9、23日	午後
森の寺子屋	水	5、19日	午前

※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

【4～6月各種教室募集】

※今回より教室の有効期間が3ヶ月になります。ご容赦願います。

※参加希望が多数のため、抽選で外れる方がおりますこと、ご了承ください。

- 登録は3ヶ月有効
- 各25名
- ABどちらかのみ
- 3名の方にはお手伝い係になっていただきますのでご協力をお願いします
- 持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、フェイスタオル、水分補給

《背骨コンディショニング》

4月4・18日、5月2・16日、6月6・20日
(第1・3金曜日)

★A 12時45分～14時
★B 14時20分～15時35分



《リンパ伸び伸び体操》

4月11・25日、5月9・23日、6月13・27日
(第2・4金曜日)

★A 11時～12時
★B 13時～14時



〈申込み開始日時〉 13時～	2-3月に受講していない方 優先受付	2-3月に受講した方	抽選 10時30分～
背骨コンディショニング	3月4日(火)	3月13日(木)～19日(水)	3月24日(月)
リンパ伸び伸び体操	3月10日(月)	3月17日(月)～26日(水)	3月31日(月)

※抽選結果は館内掲示・HPに載せます。

電話での確認は、抽選日の次の日の10時以降にお願いします

《3B体操でラクラク健康講座》

4月8・22日(火) 13時30分～15時

3B体操は、3つの用具を使うので、腰痛・膝痛の方も無理なく楽しく運動ができます。この機会に体験しましょう!

〈講師〉日本3B体操協会 公認指導士

北見 加代子 氏

〈用具貸出料〉200円(2回で)

〈持ち物〉動きやすい服装、水分補給

〈定員〉25名

〈申込み〉3月に受講していない方の優先受付

3月19日(水)13時～

3月に受講した方の受付

3月26日(水)13時～

お電話で受付けます



《健康講話》

『筋肉は若返る!!』

～習慣ちよい改善、ながら運動～



3月25日(火) 13時30分～

日本人は年間5万人以上が運動不足で亡くなっています。寝たきり生活の要因となるのが筋力の衰えです。何歳からでも筋肉をつけることができます。最近の研究で筋肉は、免疫力・認知機能・血管年齢などへ大きく影響していることが明らかになっています。筋肉量と健康寿命は比例するのです。まずは簡単に出来る筋トレから始めましょう!継続は力です!

〈講師〉レイス治療院

代表 大越 孝郎 氏

〈定員〉先着30名

〈申込み〉3月11日(火)10時よりお電話で受付けます

《健康講話》

『訪問看護ってなに?』

3月17日(月) 13時30分～

〈講師〉札幌共立五輪橋病院

訪問看護ステーション

所長 大栗 瞳 氏



病気や障害があっても、住み慣れた家で暮らしたい、人生の最期を自宅で迎えたい、と望まれる方が増えています。でも家族だけでケアができるか、一人暮らしは無理?と不安に思う事も多いです。そんな時に頼りになるのが訪問看護です。この機会に専門家のお話を聞いてみませんか?

〈定員〉先着30名

〈申込み〉3月3日(月)10時よりお電話で受付けます

《大正琴発表会》

3月24日(月) 12時～13時

サークルの方々が、日頃の練習の成果の発表で演奏します。懐かしい曲や、皆さんご存知の曲を演奏します。ぜひ皆さん、お越しください。

※混雑時は人数を制限する事もございます



場所:ロビー



《脳活塾》短期教室

3月27日、4月24日(木)

全2回 13時30分～15時

楽しい運動・簡単な計算や書き取り、クイズやパズルで知的好奇心を刺激し、脳を働かせる「脳活」を体験してみませんか?

〈講師〉認定NPO法人シーズネット

「脳活塾」塾長 柿沼英樹 氏

〈参加費〉資料代280円(2回分)

〈持ち物〉筆記用具・水分補給の飲み物

〈申込み〉

★1-2月に受講していない方の優先受付

3月3日(月)13時～

★1-2月に受講した方の受付

3月11日(火)13時～

※「脳活塾」は今後も2回ずつ(2ヶ月)開催します



《カラオケひろば》

冬期間休止しておりましたが、4月から再開します

★4月の実施日時 12日・26日(土) 10:00～12:00

★定員 15名 (集合9:45)

★申し込み 毎月事前登録 3月27日(木)14時～

【カラオケひろばに登録したことがある方】お電話での申し込み【初めての方】来館して受付してください