

南老人福祉センター 便り

発行 令和7年3月25日

4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 29日(火) 昭和の日

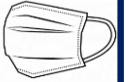


講座名	曜日	講座日	時間
定員制講座 (一年間)	手芸	7日, 21日	13:00~15:00
	絵手紙	14日, 28日	
	はじめてのピラティス	7日, 21日	11:00~12:00
	はじめての背骨 コンディショニング	2日, 16日	10:00~11:00
	歴史を学ぼう	9日, 23日	13:00~15:00
	はじめてのヨガ	3日, 10日, 17日	10:00~11:30
	ペン習字	4日, 11日, 18日	10:00~12:00
登録制講座 (三ヶ月ごと)	カーリンコン	14日, 28日	10:00~11:30
	ヨガ	A 9日 B 23日	10:30~12:00
	フラダンス	9日, 23日	13:00~14:30
	ふまねっと	3日, 17日	13:00~14:00
	リズムストレッチ	10日, 24日	
	スポ-ツダンス	4日, 18日	10:00~12:00
自己免疫力アップ	12日, 26日	13:00~14:30	
教室 (三ヶ月ごと)	リンパ 伸び伸び体操	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
教室	脳活塾	24日	13:30~15:00

- 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!
- 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

【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】

- 利用時間 月・水・金曜日 13:00~16:00
- 入浴料 250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



〔4月の浴室利用日〕

	月	火	水	木	金
			2		4
	7		9		11
	14		16		18
	21		23		25
	28		30		

【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
- 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すようお願い申し上げます。

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。

【娯楽室】

- 10:00~15:30
- 台数限定あり
- (囲碁・将棋)
- 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
- | | |
|----|------------------|
| 火曜 | 1, 8, 15, 22日 |
| 木曜 | 3, 10, 17, 24日 |
| 土曜 | 5, 19日 |
| 日曜 | (一台は初心者用) 6, 27日 |



【職員異動のお知らせ】

4月1日付けて職員が異動となりました
《よろしくお祈いします》

- ・館長 伊藤 純平 (自立支援課より)
- ・佐々木 浩介 (厚別老人福祉センターより)

《お世話になりました》

- ・館長 種澤 力 (保養センター駒岡へ)
- ・金澤 慶人 (施設福祉課へ)

新しい職員も加わり、さらに親しみやすいセンターを目指します。よろしくお祈い致します。

《サークル予定表》令和7年4月
 【利用者の方々が有志で行っているサークルです】
 ※基本、午前は10時～、午後は13時～

大正琴 はまなす	月	7、14、21日	午前
大正琴 ふうれんこ	月	7、14、21日	午前
大正琴 琴音	火	22日	午前
大正琴 ドレミ	火	8、15日	午後
大正琴 ひまわり	火	1、8、15日	午前
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
木彫 きこり	平日	3,9,17, 23,30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	未定	午後
オカリナ ポコアポコ	日	13、27日	午後
ウクレレ ホヌ	水	16日	午前
カラオケひろば	土	12、26日	午前
森の寺子屋	水	2、16日	午前

《センター利用についてのお願い》

- ◎皆様がこころよく過ごせるよう、お互いに協力し譲り合っご利用下さるようお願い致します
- ◎他人の気持ちを傷つけるような言動、また噂話は慎みましよう
- ◎テーブルの場所取りは、ご遠慮頂くようお願い致します
- ◎裸足でのご利用は、衛生保持のためご遠慮ください。スリッパのご利用もご遠慮ください
- ◎センター内での飲酒及び飲酒されてのご利用は、お断り致します
- ◎館内・敷地内は全面禁煙です
- ◎駐車台数に限りがあります。公共交通機関等でのご来館をお願い致します

5月～7月の《登録制講座》登録受付

- 登録は令和7年7月まで有効です
 - 多くの方が利用できるように、ヨガ講座は、1ヶ月1回の受講です（A・Bグループ）
（別講座との重複はOK）
 - 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）
 - マスク着用 ●お申込みは本人のみ
- ※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!!

講座名	受付開始	定員	5月	6月	7月
カーリンコン	4/24 13時	25	12・26日	9・23日	14・28日
ヨガ A	4/30 13時	各25	14日	11日	9日
ヨガ B			28日	25日	23日
フラダンス	4/22 13時	25	14・28日	11・25日	9・23日
リズムストレッチ	4/23 13時	25	8・22日	12・26日	10・24日
ふまねっと	4/16 13時	20	1・15日	5・19日	3・17日
スポーツダンス	4/17 13時	25	2・16日	6・20日	4・18日
自己免疫力アップ	4/28 13時	25	10・31日	14・28日	12・26日