



あつまーる



休館日：8月12日(月) 振替休日

▶次回発行予定日 2024年8月19日(月)

熱中症予防対策を意識しましょう!

【お願い】暑い時や体調が悪い時は講座やサークルをお休みされるようお願いいたします。



TEL 811-5201

(FAX 811-5202)



★年間登録制講座★ 受講期間：令和6年4月～令和7年3月末
(新規申込み不可) 連続5回欠席で受講資格失効

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 | 場所 |
|-----------|----|---------|-------------|-----|
| ヨガ A | 月 | 5 19 | 9:45～11:00 | 大広間 |
| ヨガ B | | | 11:15～12:30 | |
| ヨガ C | | | 13:00～14:15 | |
| 健康づくり体操 ① | 火 | 6 13 27 | 9:30～10:30 | 大広間 |
| 健康づくり体操 ② | | | 10:45～11:45 | |

★8月卓球★ 児童会館体育館使用

| 自由参加 | 利用日・時間 |
|-------------------------|----------------|
| <p>卓球</p> <p>※マスク着用</p> | 【金】 9:00～12:00 |
| | 30 |
| | 【日】 9:00～16:00 |
| | 4 11 18 25 |
| 【持ち物】：ラケット・運動靴・動きやすい服装 | |

★定員制教養講座★ 受講期間：令和6年4月～令和7年3月末
(新規申込み不可)

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 | 場所 |
|---------------------------------|----|---------|-------------|-----|
| 和太鼓 | 月 | 26 | 10:00～11:15 | 大広間 |
| 皮革工芸 | 火 | 6 20 27 | 10:00～12:00 | 教養3 |
| 絵手紙 | | 13 27 | 10:00～12:00 | 教養1 |
| 書道 | | 6 13 20 | 13:00～14:30 | 教養1 |
| オカリナ | | 6 20 | 13:00～14:30 | 教養2 |
| 初歩から始めるスマートフォン 【受講期間：6月～11月】 | 木 | 22 | 10:30～12:00 | 教養1 |
| パソコン | | 1 22 | 13:30～15:00 | 教養1 |
| シニアのための音楽療法 【受講期間：5月～10月】 | 金 | 9 23 | 10:00～11:30 | 大広間 |
| 背骨コンディショニング 【受講期間：4月～9月】 | | 2 16 | 15:00～16:30 | 大広間 |

★New★定員制教養講座受講生募集

令和6年度 豊平老人福祉センター【定員制教養講座】

「背骨コンディショニング講座」受講生募集
第2期募集 令和6年10月～令和7年3月(全12回)

◆募集期間：令和6年8月8日(木)～8月21日(水)
◆受講期間：令和6年10月～令和7年3月
◆受講日：月2回 金曜日(第1・3) **第2期募集!**
◆時間：15:00～16:30 ※詳細は裏面をご覧ください。
◆定員：20名
◆講師：健康美インストラクター 三浦 瑞江 先生

★New★参加者募集

NEW サッポロスマイル体操

大事なお話は笑顔で体操♪
途中参加 & 退室OK!!
何分でもOK!
いつからでも参加OK!!

◆開放日時◆
(大広間)
毎週水曜・木曜
好評につき時間延長!
9:30～11:30
【DVD再生】約45分×2回
《ご注意》月末の水曜、行事開催時は休止
※詳細は裏面をご覧ください。

参加者大募集!

★登録制講座★ 受講期間：現時点なし。ただし連続3回欠席で受講資格失効
(新規申込み可) 受付にて登録が必要

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 | 場所 |
|--------|----|------|-------------|-----|
| ふまねっと | 水 | 28 | 13:30～15:00 | 大広間 |
| フラダンス | 木 | 8 | 13:30～15:00 | |
| カーリンコン | 金 | 9 23 | 13:00～15:00 | |

★New★受講生募集

meiji 明治食育セミナー 「楽しく健活セミナー」

『カラダは食べた物からできている』
のお知らせ

～元気な人生100年のためのヒント～
健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか?
「栄養・運動・口腔ケア」の実例と体験を交えて考えます。

◆日時：8月30日(金) 13:30～14:30
◆会場：2F 教養講座室 I
◆定員：25名(先着)
◆講師：株式会社 明治職員

◆申込期間：7月19日(金)～8月23日(金)
※お申込みは窓口受付のみとなります。

★自由参加講座★ 受講期間：なし。いつからでも自由に参加でき、受付で登録の必要なし。(新規参加可)

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 | 場所 |
|-----------|----|------------------------------------|-------------|-----|
| 社交ダンス | 月 | 26 | 10:00～12:00 | 体育館 |
| 日本舞踊(花柳流) | 木 | 1 22 | 13:00～15:00 | 大広間 |
| | | 演目「沖縄の青い月」 持ち物「なし」 | | |
| 詩吟 | 木 | 8 29 | 13:00～15:00 | 教養1 |
| | | 漢詩の部 「海南行 細川頼之」 和歌の部 「山家 太田垣蓮月」 | | |

令和6年度 定員制【第2期】「背骨コンディショニング講座」受講生募集について

受講期間：令和6年10月～令和7年3月迄（6ヶ月）

| 開講科目 | 定員 | 回数 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|--|-----|---------------|---------|-------------|-------|
| 背骨コンディショニング | 20名 | 月2回 〔6ヶ月間〕 | 金（第1・3） | 15:00～16:30 | 三浦 瑞江 |
| ★【申込期間】 ： 令和6年8月8日（木）～21日（水） 9時から16時まで ★【公開抽選日】 ： 令和6年9月5日（木） 13時～（応募多数の場合） | | | | | |

- 申込方法 ◆受講資格：市内にお住いの60歳以上で通所可能な方 ※昭和39年（1964年）10月1日までに生まれた方
全講座とも初心者対象です。（初めて習う人や習い始めの人）
- ◆申込方法：上記の期間内に利用登録証を持参のうえ、受講者本人が直接センターでお申込みください。初めて受講される方を優先とします。申込みが定員を超えた場合は抽選を行います。（先着順ではありません）
- ◆開講期間：6ヶ月間（10月～翌年3月）
- ◆その他：申込者が定員に満たない場合は開講しないこともあります。※「利用登録証」をお持ちでない方は、身分証明書（保険証や運転免許証など）緊急連絡先（自宅以外）のメモをお持ちください。

NEW 「サッポロスマイル体操」大広間で開放中！

サッポロスマイル体操でめざそう！いきいきスマイルシニア

“サッポロスマイル体操”とは誰もが簡単にできる介護予防を目的とした体操です。4つのバージョン(約4分×4)を「サッポロスマイル」の曲に合わせて行います。お時間のある時にご自分のペースで、無理なく始めてみませんか？是非ご参加ください♪

4つのバージョン

- ① バランス&ストレッチバージョン 体感機能の維持向上（転倒予防）と柔軟
- ② 筋トレバージョン 筋力維持
- ③ 脳トレバージョン 認知機能の保持
- ④ 口腔バージョン 誤嚥の防止と飲み込み・口周りの筋肉強化

※好評につき時間延長しました♪
9:30～11:30

自由参加♪ 途中参加・退室OK! 申込み不要

サッポロスマイル体操

8月開放予定日

毎週（水）・（木）

| |
|-----|
| 1日 |
| 7日 |
| 14日 |
| 21日 |
| 8日 |
| 15日 |
| 22日 |
| 29日 |

※行事等により中止になる場合もございます。

館内ご利用について

豊平No1234
利用登録証
○○○○○

重要!

素足・スリッパ禁止

- 入館の際に必ず『**利用登録証**』をご提示ください。（万が一の際の緊急連絡先確認の為）
- 館内では**マスク着用**をお願いしています。令和5年3月13日から「着用は個人の判断に委ねることが基本となりました。
また、同年5月8日から新型コロナウイルス感染症法上の分類が2類相当から季節性インフルエンザなどと同じ『5類』に引き下がりましたが、高齢者施設や通いの場等でマスク着用が推奨されていることに準拠し、高齢者の利用者が主となる「老人福祉センター」においても職員、利用者ともに症状がなくても**マスク着用**を継続する事といたします。
- 館内はケガや衛生上の観点から、**素足やスリッパ履きはご遠慮**いただいております。靴下や足カバーの着用をお願いいたします。また皆様が快く過ごすためお互いに協力し、譲り合いの気持ちでご利用いただきますようお願いいたします。

新しい入浴方法について（1回¥200）

浴室利用は月・水・金の週3回です。（祝日の場合変更あり）

| 時間 | 利用人数 |
|-------------------------|----------|
| 【営業時間】 13:00～16:00 | 最大利用人数 |
| 【入浴時間】 <u>50分以内（厳守）</u> | 男女各5名様まで |

★お知らせ★

令和6年4月1日（月）から入浴時間の入替制を廃止し、13時～16時（退室厳守）までの間、空きがあれば入浴ができます。時間の指定はできません。入浴時間は50分以内でお願いします。また、16時までに必ず退室してください。誠に申し訳ございませんが、ご協力をお願いいたします。

8月の入浴カレンダー 営業日...○

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|------------|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 山の日 | 12 振替休日 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

【お願い】入浴券売機は新紙幣・新硬貨は使用できませんのでなるべく100円硬貨でお願いいたします。