



あつまーる 10月



▶次回発行予定日 2024年10月21日(月)

TEL 811-5201
(FAX 811-5202)



大好評開催中!

サッポロ
スマイル・
体操

参加者大募集!
毎週水・木9:30~11:30

休館日：10月14日(月) スポーツの日

★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	7 21	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	1 8 22	9:30~10:30	大広間
健康づくり体操 ②			10:45~11:45	

★10月卓球★
(児童会館体育館使用)

自由参加	利用日・時間			
 卓球 ※マスク着用	【金】9:00~12:00			
	4	11	18	25
	【日】9:00~16:00			
	6	13	20	27
【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	28	10:00~11:15	大広間
皮革工芸	火	1 8 15	10:00~12:00	教養3
絵手紙		8 22	10:00~12:00	教養1
書道		1 8 15	13:00~14:30	教養1
オカリナ		1 15	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	17	10:30~12:00	教養1
パソコン		3 17	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	11 18 25	10:00~11:30	大広間
背骨コンディショニング 【受講期間：10月~R7年3月】		4 18	15:00~16:30	大広間

★サークル★ (利用者の方々が有志で行っているサークルです)

サークル名	曜日	時間
暮苦楽クラブ(囲碁)	月・水	毎週 9:00~16:00
スマイル(リズム体操)	火	毎週 13:30~15:00
よつば会 ※月末午前	水	毎週 13:30~15:00
大正琴	木・金 第1・2・3	9:30~11:00
カラオケ	土	毎週 10:00~15:00
絵本	土 第1・3	10:00~12:00

※サークルにご興味のある方は相談ください。

★New★文化祭作品展示会

「文化祭作品展示会」のお知らせ

◎日時：10月24日(木) 10:00~15:00
25日(金) 10:00~15:00
◎会場：2階 教養講座室2

【出展講座&サークル名】 絵手紙・書道・皮革工芸

◆一般作品の募集◆



募集期間：9月20日(金)~10月4日(金)

*一人一点まで。事務室までお持ちください。

*大型作品や貴重品の展示はできませんのでご了承ください。

★New★受講生募集

「秋の健康体操」講座のお知らせ

~寒い季節に向けて内臓を活性化させましょう!~

◆日時：10月31日(木)

① 13:00~14:00 ② 14:15~15:15

◆会場：大広間

◆定員：各20名(先着)

◆講師：安藤 千枝子 先生

◆申込期間：9月20日(金)~10月25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	7 21 28	10:00~12:00	体育館
日本舞踊(花柳流)	木	3 17	13:00~15:00	大広間
詩吟		10 24	13:00~15:00	教養1
漢詩の部「田園雑興」伊藤東涯 和歌・俳句・俳諧歌「山ざくら」 本居宣長				

「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

10月開放予定日

毎週(水・木)

2日・3日・10日
16日・17日・23日
24日・31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
○○○○○



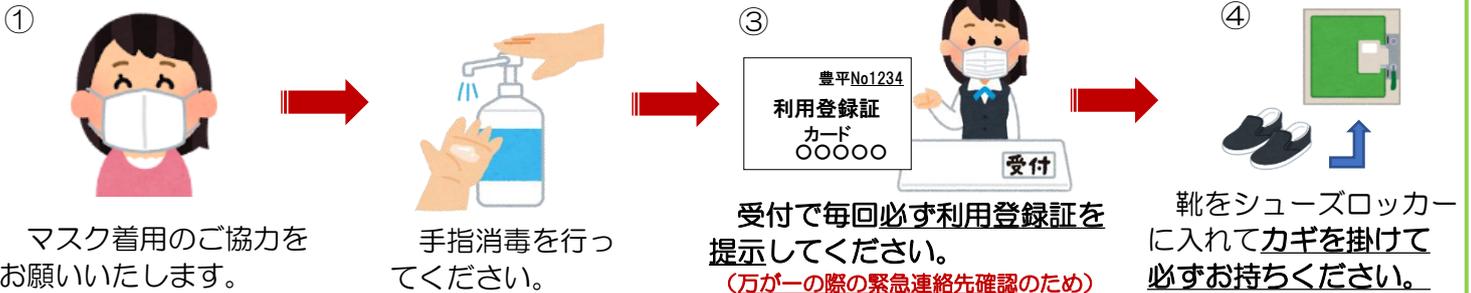
素足・スリッパ禁止



- ① 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)
- ② 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。
- ③ 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。また皆様が早く過ごすためにお互いに協力し、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。



豊平老人福祉センター入館方法



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】 50分以内(厳守)	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時までには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。



10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	12
13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

【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。