



## あつまーる11月

▶次回発行予定日 2024年11月21日(木)

TEL 811-5201

(FAX 811-5202)



NEW 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：11月4日(月)振替休日  
11月23日(土)勤労感謝の日

## ★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	18 28	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	5 12 26	9:30~10:30	大広間
健康づくり体操 ②			10:45~11:45	

## ★11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				
	1	8	15	22	29
	【日】9:00~16:00				
	3	10	17	24	
【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	25	10:00~11:15	大広間
皮革工芸	火	5 12 19	10:00~12:00	教養3
絵手紙		12 26	10:00~12:00	教養1
書道		5 12 19	13:00~14:30	教養1
オカリナ		5 19	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	21	10:30~12:00	教養1
パソコン		7 21	13:30~15:00	教養1
背骨コンディショニング 【受講期間：10月~R7年3月】	金	1 15	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	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★避難訓練



避難訓練のお知らせ

日時：11月21日(木) 13:00~13:30

いざという時の為に、皆さまの協力をお願いいたします!



## ★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	27	13:30~15:00	大広間
フラダンス	木	14	13:30~15:00	
カーリンコン	金	8 22	13:00~15:00	

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)

## ★自由参加講座★

講座名	曜日	講座日	時間	場所
社交ダンス	月	11 18 25	10:00~12:00	体育館
日本舞踊(花柳流)	木	7 21	13:00~15:00	大広間
		演 目：「紀伊国屋文左衛門」 持ち物：「扇子・手ぬぐい」		
詩吟	木	14 28	13:00~15:00	教養1
		漢詩の部 「楓橋夜泊」 和歌・俳句・俳諧歌「しらたまの」		

## 講座のお知らせ

「認知症サポーター養成講座」

◆日時：11月22日(金)

13:00~14:00

◆会場：教養講座室I

◆定員：20名(先着)

◆講師：豊平区第1地域包括支援センター

関口 智子氏

川上さゆり氏

◆申込期間：10月21日(月)~11月6日(水)

※お申込みは窓口受付のみとなります。

# 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

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

11月開放予定日  
毎週(水・木)

6日・7日・13日・14日・20日・21日

※月末の水曜日や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!

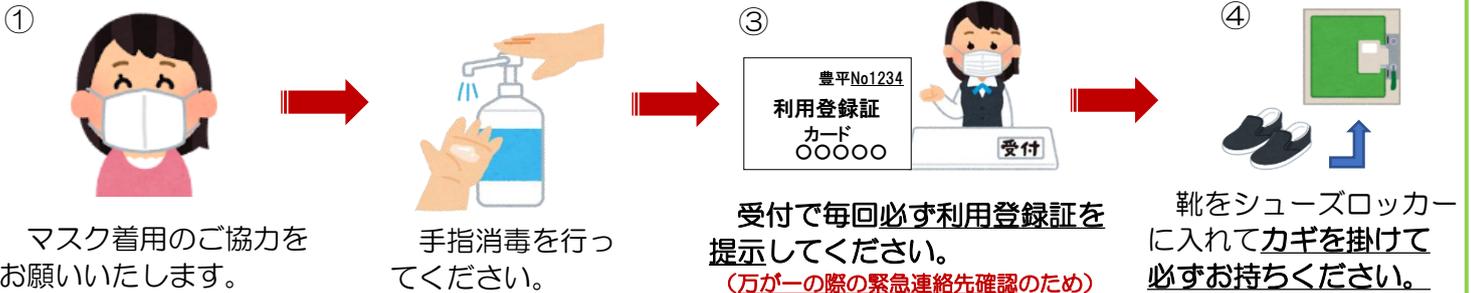
素足・スリッパ禁止

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。



## 11月の入浴カレンダー 営業日...○

日	月	火	水	木	金	土
					○1	2
3 文化の日	4 振替休日	○5	○6	7	○8	9
10	○11	12	○13	14	○15	16
17	○18	19	○20	21	○22	23 勤労感謝の日
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。



縦7 横2.4 3?

1974



21日 22日  
29日

(水)	(木)
	1日
7日	8日
14日	15日
21日	22日
29日	

水	木

※好評につき時間延長しました♪  
**9:30~11:30**

使用目的	開放状況
ロビー1F・2F	飲食利用可
喫茶	再開予定
機能回復訓練室	利用可 ウォーキング 血圧計・
卓球	利用可(シング)
図書室	貸出可(1人5冊まで)
加圧室(2F)	高齢者のみ飲食可

- ◆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)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：上記の期間内に老人福祉センターの利用登録証を持参のうえ、センターでお申込みください。その講座を初めて受講される方を優先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)
- ◆受講料：無料。材料費などは自己負担。
- ◆開講期間：1年間(4月～翌年3月まで) ※背骨コンディショニングは6ヶ月間(4月～9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(自宅以外)のメモをお持ちください。






使用目的	開放状況	
定員制講座	開講	
登録制講座	開講	
ロビー1F・2F	飲食利用可（黙食）	
喫茶	未定	
機能回復訓練室	利用可	ウォーキングマシーン 血圧計・エアロバイク
卓球	利用可（シングルスのみ）	
娯楽室（2F）	テーブル席のみ飲食利用可（黙食）	
囲碁・将棋	9時～16時30分まで	
入浴	月・水・金の週3回 時間と人数制限あり（最大5名）	

使用目的	開放状況	
ロビー1F・2F	飲食利用可（黙食）	
喫茶	未定	
機能回復訓練室	利用可	ウォーキングマシーン 血圧計・エアロバイク
卓球	利用可（シングルスのみ）	
図書室	貸出可（1人5冊まで・閲覧不可）	
娯楽室（2F）	テーブル席のみ飲食利用可（黙食）	
囲碁・将棋	9時～16時30分まで	
入浴	月・水・金の週3回 時間と人数制限あり（最大5名）	

況
(黙食)
定
ングマシーン
エアロバイク
ルスのみ)
で・閲覧不可)
田司 (黙食)

水	木

手) 4月1日までに生まれた方  
 受講者本人が直接セン  
 もとします。  
 りません)  
 9月)  
 [など) 緊急連絡先

|

|