



# あつまーる



# 1月



▶次回発行予定日 2025年1月20日(月)

TEL 811-5201

(FAX 811-5202)



休館日 : 12月29日(日) ~ 1月3日(金)

成人の日 1月13日(月)

**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

あけましておめでとうございます。

日頃は豊平老人福祉センターをご利用いただき、お礼申し上げます。

今年も皆様にとってより良いサービスが提供できるよう職員一同、力を合わせて

取り組んで参りますので、よろしくお願いいたします。

館長



★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	6 20	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	7 14 28	9:30~10:30	
健康づくり体操 ②			10:45~11:45	

★1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			
	17	24	31	
	【日】9:00~16:00			
	5	12	19	26
【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	27	10:00~11:15	大広間
皮革工芸	火	7 14 21	10:00~12:00	教養3
絵手紙		14 28	10:00~12:00	教養1
書道		7 14 21	13:00~14:30	教養1
オカリナ		7 21	13:00~14:30	教養2
パソコン	木	16	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	17 31	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 13:30~15:30
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。

★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	29	13:30~15:00	大広間
フラダンス	木	9	13:30~15:00	
カーリンコン	金	10 24	13:00~15:00	

★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	20 27	10:00~12:00	体育館
日本舞踊(花柳流)	木	23 30	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	9 23	13:00~15:00	教養1
		漢詩の部 「春日山懐古 大槻磐溪」 和歌・俳句・俳諧歌「東風吹かば 菅原道真」		

新春講座のお知らせ

「ラテン&サルサダンス」講座

◆日時：1月23日(木)11:00~12:00

◆会場：大広間

◆定員：25名(先着)

◆講師：シルベストレ・バルガス 先生

◆申込期間：12月23日(月)~1月17日(金)

※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! いいきいスマイルシニア

“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

1月開放予定日

毎週(水・木)

8日・9日・15日・16日・22日・30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。

## 令和7年度 年間登録講座募集のお知らせ



- \*札幌市内にお住いの60歳以上の方。  
⇒昭和40年(1965年)4月1日までに生まれた方。
- \*センターに通うことが可能で、1年間受講できる方。
- \*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)

開講科目	定員	回数	曜日	時間	講師名
ヨガA	20名	月3回	月(第1・2・3)	A 9:45~11:00	安藤千枝子
ヨガB	20名			B 11:15~12:30	
ヨガC	20名			C 13:00~14:15	
健康づくり体操①	25名	月3回	火(第1・2・4)	① 9:30~10:30	大高一郎
健康づくり体操②	25名			② 10:45~11:45	

<受講期間> 令和7年4月1日~令和8年3月31日(1年間)

<申込期間> 令和7年1月6日(月)~令和7年1月20日(月)9時~16時

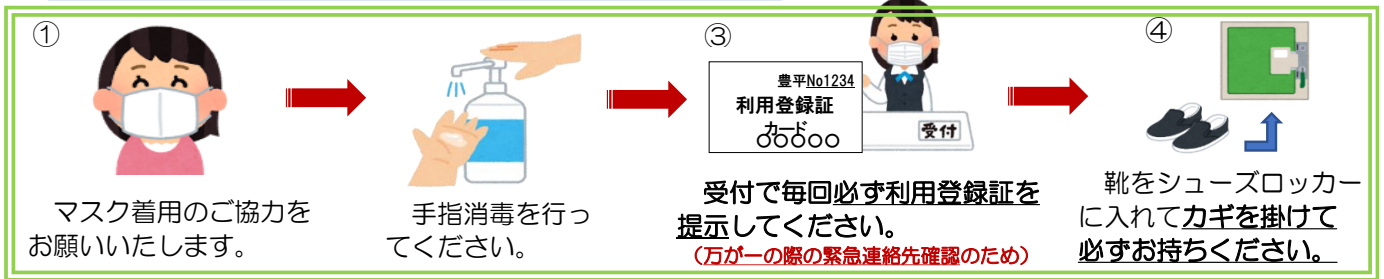
<申込方法> 上記の期間内に「利用登録証」を持参の上、受講希望者本人が直接センターでお申し込み下さい。

<公開抽選日> 令和7年2月3日(月) 13:00~

※詳細は館内の掲示物をご覧ください。



## 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。



## 1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 成人の日	14	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円硬貨をお願いいたします。