

# あつまーる3月



発行 札幌市豊平老人福祉センター

指定管理者 社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

〒062-0092 札幌市豊平区中の島2条3丁目8-1

ホームページ

札幌市豊平老人福祉センター

検索



▶次回発行予定日 2025年3月21日(金)

**TEL 811-5201**

(FAX 811-5202)



お気軽にどうぞ!

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 : 3月20日(春分の日)

★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	3 17	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	4 11 25	9:30~10:30	大広間
健康づくり体操 ②			10:45~11:45	

★3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> <p>【持ち物】: ラケット・運動靴・動きやすい服装</p>	【金】9:00~12:00
	7 14 21
	【日】9:00~16:00
	2 9 16 23 30

★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	10 24	10:00~11:15	大広間
皮革工芸	火	4 11 18	10:00~12:00	教養3
絵手紙		11 25	10:00~12:00	教養1
書道		4 11 18	13:00~14:30	教養1
オカリナ	木	4 18	13:00~14:30	教養2
パソコン		6	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	7 21	15:00~16:30	大広間
モルック	毎週金曜		10:00~11:00	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)

講座名	曜日	時間
碁楽クラブ(囲碁)	毎週月・水	9:00~16:00
スマイル(リズム体操)	毎週 火	13:30~15:00
よつば会	毎週 水	13:30~15:00
		※26日は午前
ハッピーサークル(英語)	第1・3金	13:00~15:00
カラオケ	毎週 土	10:00~15:00
絵本	第1・3土	10:00~12:00

※サークルにご興味のある方はご相談ください

★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	26	13:30~15:00	大広間
フラダンス	木	13	13:30~15:00	
カーリンコン	金	14 28	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	3 10 17	10:00~12:00	体育館
日本舞踊(花柳流)	木	6 27	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	13 27	13:00~15:00	教養1
		漢詩の部 「名鑑日本号 松口月城」 和歌・俳句・俳諧歌 「天つ風 良岑宗貞」		

## 令和6年度 「講座修了作品展」のお知らせ

◎日時: 3月13日(木)・14日(金)  
10:00~15:00

◎会場: 2階 教養講座室2

作品展

【出展講座】

絵手紙・書道・皮革工芸



1年間の集大成です! 素晴らしい作品ばかりですので是非、見に来てくださいね♪

## オカリナ講座修了コンサートのお知らせ

令和6年度オカリナ講座受講生の皆様と先生が、素敵な音色を奏でます。皆さま是非お聴きください♪

◆日時: 3月18日(火) 12:30~

◆場所: ロビー(テレビ前)

◆演奏曲目: ①人形 ②エーデルワイス

③若者たち ④殖生の宿 ⑤四季の歌



# 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

## 3月開放予定日

毎週(水・木) 9:30~11:30

5日(水)・6日(木)・12日(水)

13日(木)・19日(水)

27日(木)

※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  
00000



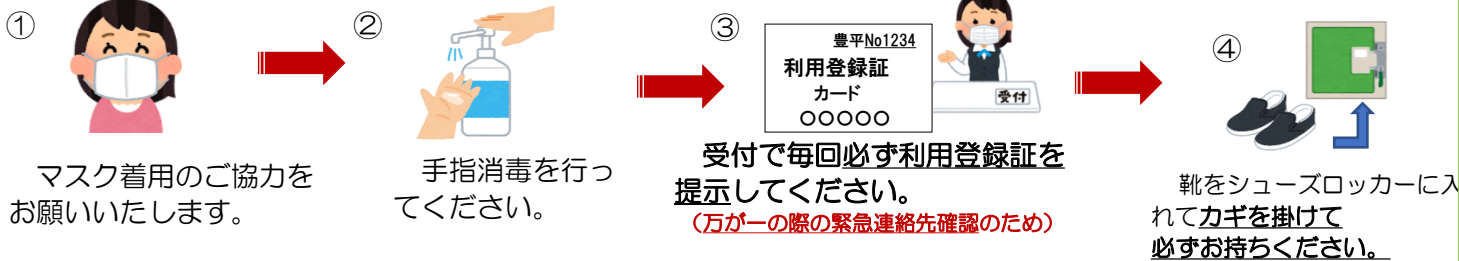
素足・スリッパ禁止



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。



## 3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	15
16	17	18	19	20 香分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※令和7年4月1日から入浴料金が250円に改定されます。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

【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。