

2024年（令和6年）7月 センターだより

おあしす7月号



SAPPORO

発行 指定管理者
社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

札幌市厚別老人福祉センター
〒004-0051 札幌市厚別区厚別中央
1条7丁目17-25
TEL 892-2211

7月の休館日 15日（月）海の日

7月講座予定表

開放状況

	講座名	曜日	講座日				時間
			8	22	29	←第5	
定員制講座	健康ヨガA	月	8	22	29	←第5	9:30~10:30
	健康ヨガB						10:50~11:50
	水彩画A						10:00~11:30
	水彩画B						13:00~14:30
	絵手紙	火	2	16			13:00~14:30
	茶道	水	3	10	17		13:00~14:30
	骨盤体操						←第5 8月2回のため 13:00~14:00
	書道	金	5	12	19		13:00~14:30
申込制講座	フラダンス	土	13	20	←第2・3		13:30~14:45
	カラオケ	木	11	25			10:00~12:00
自由参加講座	健身操	月	1	8	22	3回	13:00~14:00
	詩吟	火	2	9	16		10:00~12:00
							13:00~14:30
	社交ダンス	水	3	10	17		13:00~15:00
	民謡	金	5	12	19		10:00~12:00

ロビー	開放
定員制講座 申込制講座 自由参加講座	開講
サークル	開放
入浴(お風呂)	利用可
図書室	利用可
機能回復訓練室 (マッサージ機・ 運動器具・血圧計)	開放 16:30迄
囲碁・将棋	
卓球	開放
飲食	1階の ロビーのみ可
2階のだんらん室の利用が ない日は開放(飲食可) 16:30迄	

カラオケ講座 今月の課題曲

男性	なみだぐせ	歌手	北川 裕二
女性	ふられてあげる	歌手	井上 由美子

※急遽予定が変更になることもございます。あらかじめご了承下さい。
自由参加講座は回数制限はありませんので、ご自身の体調等により
ご参加ください。健身操は第5週への振替はありません。

第1回 健康セミナーのお知らせ

- 内容 「見える事の大切さ
白内障・緑内障・黄斑変性症について」
- 日時 7/11（木）13:30~14:15（予定）
- 会場 1階大広間
- 定員 30名程度（先着順にて受付）
- 講師 札幌徳洲会病院
視能訓練士 副主任 吉安 謙太 氏
- 協力 新さっぽろ町内会
- 申込 センター受付またはお電話にてのお申込み



7月の卓球利用日

火 2 9 16 23 30
金 5 12 19 26
土 6 27
日 14 21

日曜日も月2回程度開放してます。
土・日曜日は隔週（2回程度）
となります。
利用日はセンターだよりや掲示物
をご覧ください。



9:00~11:45
13:00~15:45

老人福祉センターご利用の皆様へ【お願い】

- 体調が悪い場合や発熱がある時は、センターを利用しない
平熱を超える発熱や、だるさや疲れやすいなど普段と違う場合、咳やのどの痛み、同居家族に体調不良の方がいる時は様子をみましょう。
- 高齢者施設のため、マスクの着用をお願いしております
- 手指消毒や手洗い（活動前、活動後、トイレ使用后）
石鹸で手洗いをし、こまめに手指消毒をしましょう。



入浴(お風呂)について

感染予防対策として混雑緩和のため人数制限を設け、当日整理券を配布します。

利用日は月・水・金の週3日

※祝日等で閉館となる場合は、同じ週の火・木の開館日を浴室利用日とします。
※詳細は入浴カレンダーをご覧ください。

料金 200円

1時間毎の入れ替え制です。

- ① 13:00~13:40
男性6名 女性6名
- ② 14:00~14:40
男性6名 女性6名
- ③ 15:00~15:40
男性6名 女性6名

13:40~14:00
14:40~15:00は
消毒・換気を行います。
終了次第ご案内します。



入浴カレンダー

入浴日○

日	月	火	水	木	金	土
	①	2	③	4	⑤	6
7	⑧	9	⑩	11	⑫	13
14	15	⑬	⑭	18	⑯	20
21	⑳	23	㉑	25	㉒	27
28	㉓	30	㉔			

入館方法について

高齢者施設のため、マスクの着用をお願いしております

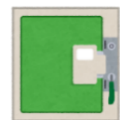
①入館受付

登録証
(カード)

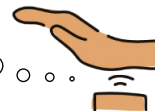
登録証を提示して
入館受付表に記入

②靴をシューズロッカーに

入れて鍵をかける



検温器と消毒液を設置しておりますので、ご利用ください。



利用登録証提示のお願い

老人福祉センターに入館する際には毎回利用登録証をご提示下さい。
不審者の侵入防止、入館資格有無の確認の為に必要です。
また、万が一の事故・急病の際に重要となります。



登録証
(カード)

熱中症予防



運動をした後や汗をかいた時は、のどがかわいてなくてもこまめに水分補給をしましょう！

1階・2階にある給茶機もご利用ください。

(1階は冷たいお水もです。コップは持参ください)



こちらをスマートフォンなどで読み取ると厚別老人福祉センターのHPを見ることができます