

令和6年（2024年）6月号

清田老人福祉センターだより

指定管理者 社会福祉法人札幌市社会福祉協議会

【愛称】 清田 いきいきセンター

札幌市清田老人福祉センター

札幌市清田区清田3条3丁目1-30

TEL 011-885-8500

fax 011-885-8533

【休館日】はありません



SAPPORO

HP: 清田老人福祉センター

検索

※次回7月号の発行は6月21日(金)の予定です

◆教養講座(定員制)◆ 6月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
水彩画	火	4・18	10:00~11:30
ペン習字	水	5・12・19	13:00~14:45
英会話	木	6・20	10:00~11:30
知っておきたい栄養学	木	13	13:00~14:00
終活	月	10	13:00~14:30

◆自由参加講座◆ 6月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
民謡	火	4・18	10:00~12:00
いきいき元気ヨガ	火	4 (時間変更) 13:00~14:00	
		1部 25	10:00~11:00
		2部 25	11:15~12:15
舞踊 (長良川艶歌)	水	5・19・26	10:00~12:00
フラダンス	水	5・12・19	13:30~14:45
代謝アップ体操	木	6・13・20	10:00~11:30
脳・足きたエール	木	6・27	13:30~14:30
フォークダンス	金	7・14・21	10:00~12:00
健美操	金	14・21・28	13:00~14:30
		※ 21日は瀧澤講師がお休みの為、授業は稲尾講師に代わります。	

【地域医療講話】

日時: 6月28日(金) 14:30~15:00
 講師: 南徳洲会病院 臨床検査技師(副技師長) 安食 愛彦氏
 テーマ: 「気をつけよう! 食中毒」
 会場: 2階 大広間
 定員: 自由参加

自由参加

睡眠とストレス

~脳腸相関について考えてみませんか~

【内容】

健康を維持するためには睡眠をしっかりとることが重要です。脳腸相関の考え方を基本として、脳と腸は互いに関係し合い健康管理を維持していることが解ってきました。乳酸菌の話を変えながらこの機会に是非一緒に学んでみませんか?

日時: 6月11日(火) 13:30~14:30

会場: 2階 大広間

対象: 市内にお住いの60歳以上の方

講師: 札幌ヤクルト販売株式会社

定員: 先着30名

申込: 5月21日(火)~

(窓口またはお電話での申込可)



【足腰に自信 バランスアップトレーニング】

下肢の体幹を中心とした
筋トレとバランス運動を行います

日時: 6月13日(木) 13:00~14:00

会場: 2階 大広間

講師: 伊藤 亜紀子氏
(鈴木内科医院 理学療法士)

定員: 先着30名
(窓口またはお電話での申込可)

持物: 動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル
ヨガマットまたは大判タオル



申込
5/27(月)~

【はつらつ体操教室】

百花繚乱、花の季節
花に負けるな・美脚



日時:6月7日(金)
初級 13:40~
※初級は経験の無い方を対象としています。
中・上級 14:20~
会場:2階 大広間
講師:山本 泰雄氏
(西岡第一病院 理学療法士)
定員:各先着30名
(窓口またはお電話での申込可)
持物:動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル

申込
5/31(金)~

夏を迎える準備をしましょう!
暑熱順化のための体操

日時:7月5日(金)
初級 13:40~
※初級は経験の無い方を対象としています。
中・上級 14:20~
会場:2階 大広間
講師:山本 泰雄氏
(西岡第一病院 理学療法士)
定員:各先着30名
(窓口またはお電話での申込可)
持物:動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル

申込
6/20(木)~

【健康づくり体操教室】



日時:6月20日(木) 13:30~14:30
会場:2階 大広間
講師:福嶋 篤氏(北海道理学療法士会)
持物:動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル

日時:6月28日(金) 10:00~11:00
会場:2階 大広間
講師:岩泉 由美氏(ヨガインストラクター)
持物:動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル
ヨガマット、又は大判タオル



自由参加

【パワーアップ体操教室】

日時:6月25日(火) 13:00~14:00
会場:2階 大広間
講師:伊藤 優果氏
(HSCC認定パーソナルトレーナー)
持物:動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル



自由参加

卓球利用日 土・日曜日(祝日を除く) 9:00~16:00



入浴時間表

入替え制(1回に男性6名・女性6名) 時間は40分以内
① 13:00~13:40 ② 13:45~14:25
③ 14:30~15:10 ④ 15:15~16:00
入浴の受付時間をもうけました。それぞれ(①~④)
の入浴開始の45分前から受付をいたします。
その際、受付カードをお渡しします。
詳細については、センターへお問い合わせください。

浴室営業日予定

※人数制限/時間制限を行っております。詳細については
センターへお問い合わせください。

〇印 営業日

6月

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	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

■サークル 6月の予定表

(利用者の方々が有志で行っているサークルです)
※サークルに興味のある方はセンターにご相談ください

サークル名	月	日	時間
カラオケ	3・10・17・24		10:00~15:00
編物カトレア	3・10・17・24		10:00~12:00
ペン習字すずらん	3・17		13:00~14:30
書道美の会・香会	火 4		13:00~15:00
書道雪の会	土 8・22		10:00~12:00
パソコン	火 4・11・18		10:00~12:00
	金 14・28		10:00~12:00
女声合唱サークル (女性のみ)	水 5・19		10:00~11:45
コスモス			
大正琴	水 12・26		10:30~12:00
編物ピコット	水 5・12・19・26		10:00~12:00
ハンドメイドいろは			
木彫	木 6・13・20・27		13:00~15:00
皮革スーベルの会	金 7・14・21・28		13:00~15:00
しゃべりばサロン	土 15		13:30~15:30