

令和6年（2024年）9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

SAPPORO

fax 011-885-8533

【休館日】

敬老の日 16日(月) 秋分の日振替休日 23日(月)

※次回10月号の発行は9月21日(土)の予定です

HP: 清田老人福祉センター

検索

## ◆教養講座(定員制)◆ 9月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
水彩画	火	3・17	10:00~11:30
ペン習字	水	4・11・18	13:00~14:45
英会話	木	5・19	10:00~11:30
知っておきたい栄養学	木	12	13:00~14:00
終活	月	2	13:00~14:30

## ◆自由参加講座◆ 9月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
民謡	火	3・17	10:00~12:00
いきいき元気ヨガ	火	1部 10	10:00~11:00
		2部 10	11:15~12:15
		24	10:00~11:00
舞踊 (武田節)	水	4・18・25	10:00~12:00
フラダンス	水	4・11	13:30~14:45
代謝アップ体操	木	5・12・19	10:00~11:30
脳・足きたエール	木	5 13:30~14:30 26	14:00~15:00
フォークダンス	金	6・13・27	10:00~12:00
健美操	金	13・20	13:00~14:30

## 【高齢者保健福祉週間行事】

唄語り **辻村達生のトーク&ライブ**

「お天道様が見てるぞ」

温かでユーモラスな「トーク&ライブ」です

日時:9月9日(月) 13:30~15:00

会場:2階 大広間

出演:ボーカル&ギター 辻村 達生氏  
ギター&ベース 深川 忠義氏



自由参加

## ビデオ上映会

日時:9月19日(木)  
13:00~13:50(予定)

会場:2階 大広間

作品:「綾小路きみまろ  
**爆笑!エキサイトライブビデオ! 第2集**」

※都合により作品名が変更になる場合もあります。

時間:50分(予定)



自由参加

## よさこいソーラン演舞鑑賞会

4年ぶりに演舞を披露していただきます

日時:9月26日(木)  
13:30~14:00(予定)

会場:2階 大広間

出演:札幌市立大学 「まなか  
真花」



自由参加

## 明治食育セミナー ヨーグルトの世界へようこそ!

世界中で伝統的にヨーグルトは食され、健康との関係も注目されています。その歴史や種類・栄養・乳酸菌の働きなどもりだくさんな内容です。身近で美味しいヨーグルトのこと、より深く学びませんか?

日時:9月3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:榊明治 北日本支社 管理栄養士・栄養士

定員:先着30名

申込:8月20日(火)~窓口またはお電話での申込可



## 「交通安全教室」 高齢者の交通事故の特性について

日時:9月6日(金) 13:00~13:30

会場:2階 大広間

講師:清田区交通安全運動推進委員会 交通教育指導員

自由参加

※高齢者保健福祉週間行事では、人数制限を行っておりませんが、来館者が多数の場合、会場に入れられない場合もございます。ご了承ください。

## 【地域医療講話】

日時:9月24日(火) 14:00~14:30

講師:南徳洲会病院

自由参加

診療放射線技師

係長 沖野 泰之氏

テーマ:「あなたの骨は大丈夫ですか？」

～骨密度検査～



会場:2階 大広間

## 卓球に参加しませんか

利用日:毎週土・日曜日(祝日を除く)

時間:9:00~16:00

初心者 大歓迎!!



※午前中でしたら、指導も致します。

動きやすい恰好でいらしてください。

ラケット・シューズ不要。ただし、靴下やカバーに滑り止めの付いた物をお勧めしています。

心地良い汗をかきましょう!

## ■サークル 9月の予定表

(利用者の方々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

	月	2・30	10:00~15:00
カラオケ	木	12	13:00~16:00
	金	20	10:00~12:00
	月	2・9	13:00~15:00
編物カトレア	月	30	10:00~12:00
	木	19	13:00~14:30
ペン習字すずらん	月	30	13:00~14:30
	火	3	13:00~15:00
書道美の会・香会	土	14・28	10:00~12:00
パソコン	火	3・17	13:00~15:00
	火	24	10:00~12:00
	金	6・20	13:00~15:00
女声合唱サークル (女性のみ) コスモス	水	4・18	10:00~11:45
大正琴	水	11・25	10:30~12:00
編物ピコット ハンドメイドいろは	水	4・11・18	13:00~15:00
	水	25	10:00~12:00
木彫	木	5・12・19・26	13:00~15:00
皮革スーベルの会	金	13・27	13:00~15:00

## 【はつらつ体操教室】

秋祭り本番、太鼓に合わせて体を動かそう!

リズム体操

申込  
8/30(金)~

日時:9月6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30名(窓口またはお電話での申込)

持物:動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル



## 【パワーアップ体操教室】

日時:9月24日(火) 13:00~14:00

自由参加

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



娯楽室(囲碁・将棋)利用日

月~日曜日(祝日を除く) 9:00~16:30



## 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。

## 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

9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					