

令和6年（2024年）12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



SAPPORO

HP: 清田老人福祉センター

検索

【休館日】 年末 12月29日(日)~31日(火)
年始 1月 1日(水)~ 3日(金)

※次回1月号の発行は12月21日(土)の予定です

◆教養講座(定員制)◆ 12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
骨盤体操	木	12	13:30~14:30

◆自由参加講座◆ 12月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
民謡	火	3・17	10:00~11:00
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・18	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・26	13:30~14:30
フォークダンス	金	6・13・20	10:00~12:00
健美操	金	6・13・27	13:00~14:30

バルーンアート講習会

日時: 12月4日(水) 13:00~15:00

会場: 1階 工芸室

作品: 「クリスマスツリー」

講師: 佐伯悦代氏(そーいんぐあとリエ)

定員: 10名

教材費: 300円

申込日: 11月18日(月)~

(窓口またはお電話での申込可)

持ち物: はさみ・作品を持ち帰る袋



筋肉は若返る!

習慣ちよい改善、ながら運動

日時: 12月27日(金) 11:00~12:00

会場: 2階 大広間

講師: レイス治療院 大越 孝郎氏

定員: 30名(先着順)

申込: 12月10日(火)~(窓口またはお電話での申込)



地域医療講座

日時: 12月19日(木) 13:00~13:30

会場: 2階 大広間

講師: 南徳洲会病院

テーマ: 「未定」



自由参加

新春ビデオ上映会

日時: 1月7日(火)
13:30~14:35(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3集」

※都合により作品名が変更になる場合もあります。

時間: 65分(予定)

自由参加



【はっらっ体操教室】

**雪の季節がやってくる！
転倒予防体操**

日時: 12月20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

申込
12/6(金)~



【パワーアップ体操教室】

日時: 12月10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



【健康づくり体操教室】

日時: 12月19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・拭きタオル

自由参加



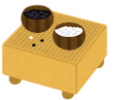
卓球 利用日
毎週土・日曜日(祝日を除く) 9:00~15:00

※現在、15時以降の利用がないため、12月1日より
利用時間を15時までと変更させていただきますの
でご了承下さい。



娯楽室(囲碁・将棋) 利用日

月~日曜日(祝日を除く) 9:00~16:30



■サークル 12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

カ	ラ	オ	ケ	月	2・9・16・23	10:00~15:00
編物	カトレア	月	2・9・16・23	10:00~12:00		
ペン習字	すずらん	月	2・16	13:00~14:30		
書道美の会	・香会	火	3	13:00~15:00		
書道	雪の会	土	14・21	10:00~12:00		
パソコン		火	3・10・17	10:00~12:00		
		金	6・20	10:00~12:00		
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	10:30~12:00		
編物	ピコット	水	4・11・18	10:00~12:00		
木	彫	木	5・12・19・26	13:00~15:00		
スーベルの会		金	6・13・20	13:00~15:00		
しゃべりば	サロン	木	19	13:00~16:00		

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

12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	31				