

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】 昭和の日 29日(火)

※次回5月号の発行は4月21日(月)の予定です

◆教養講座(定員制)◆ 4月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
水彩画	火	1・15	10:00~11:30
ペン習字	水	2・9・16・23	13:00~14:45
英会話	木	3・17	10:00~11:30
知っておきたい栄養学	木	10	13:00~14:00
終活	月	14	13:00~14:30

◆自由参加講座◆ 4月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
民謡	火	1・15	10:00~12:00
いきいき元気ヨガ	火	1部 8	10:00~11:00
		2部 8	11:15~12:15
		22	10:00~11:00
フラダンス	火	1・8・22	13:00~14:15
舞踊 (恋千鳥)	水	2・16・23	10:00~12:00
代謝アップ体操	木	3・10・17	10:00~11:30
脳・足きたエール	木	3・24	13:30~14:30
フォークダンス	金	4・11・18	10:00~12:00
健美操	金	11・18・25	13:00~14:15

※4月から健美操の終了時間が変わります

【健康づくり体操教室】

日時:4月10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

自由参加



バルーンアート講習会

日時:4月23日(水) 13:00~15:00
会場:1階 工芸室
作品「かぶと」
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:4月7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



【はつらつ体操教室】

まだまだ寒い日がある早春
ストレッチ体操で血流改善!

日時:4月4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~

申込
3/21(金)~

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:4月9日(水) 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

シニアのための筋トレ ～脳トレより筋トレで若返り～

日時:4月30日(水)
11:00~12:00

会場:2階 大広間

講師:レイス治療院 代表 大越 孝郎
持物:飲物:



申込
4/15(火)~

人事異動のお知らせ

* お世話になりました。皆様、お元気で!

加渡 琢磨 館長 厚別老人福祉センターへ
川邊 公久 職員 退職

* よろしくお願ひいたします。

和野 巧実 館長 本部より



地域医療講座

日時:4月9日(水) 14:00~14:30

会場:2階 大広間

テーマ:「未定」

講師:南徳洲会病院

※ 詳細は、館内掲示をご覧ください。

自由参加

町内美化活動

日時:4月24日(木) 9:10~(1時間程度)

雨天の場合は延期

清掃場所:センター敷地内及び周辺

集合場所:センター正面玄関

※ 動きやすい服装・軍手

ご協力をお願いいたします。



卓球 利用日

毎週土・日曜日(祝日を除く) 9:00~15:00



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 4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	曜日	日程	時間
カラオケ	月	7・14・21・28	10:00~15:00
編物カトレア	月	7・14・21・28	10:00~12:00
ペン習字すずらん	月	7・21	13:00~14:30
書道美の会・香会	火	1	13:00~15:00
書道木曜会	木	3・17	13:00~15:00
書道雪の会	土	12・26	10:00~12:00
舞踊サークル	水	9	10:00~12:00
パソコン	火	8・15・22	10:00~12:00
	金	4・18	10:00~12:00
女声合唱サークル (女性のみ)	水	9・23	10:00~11:45
コスモス			
大正琴	水	2・16	10:30~12:00
編物ピコット ハンドメイドいろは	水	2・9・16・23	10:00~12:00
木彫	木	3・10・17・24	13:00~15:00
スーベルの会	金	4・11・18・25	13:00~15:00
しゃべりばサロン	土	19	13:30~15:30

入浴料金改定のお知らせ

いつもご利用いただき、ありがとうございます。
この度、入浴料金の改定を行うこととなりました。
昨今の物価高騰による人件費や燃料費などの増加を
踏まえ、札幌市の条例が改正され、使用料が改定さ
れることとなりました。

令和7年4月1日(火)~ 入浴1回 250円

浴室営業日予定

〇印 営業日

4月

入浴時間13:00~16:00

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			