

# 東老人福祉センターだより

# 5月号

【発行】札幌市東老人福祉センター

【指定管理者】札幌市社会福祉協議会

【住所】〒007-0841 札幌市東区北41条東14丁目1-1

TEL:741-1000 FAX:753-5840

【発行日】令和6年(2024年)4月19日(金)

<次回発行予定日>:5月21日(火)

札幌市東老人福祉センター

検索

SAPPORO

下記定員制講座は、4月～3月迄1年間の講座です。2月に運動系・座学系講座の募集を行います。

## 5月講座予定日

【休館日】  
5月3日(金) 憲法記念日  
4日(土) みどりの日  
6日(月) こどもの日振替休日

### 【座学系定員制講座】

教養講座室・工芸室

講座名	開講予定日	曜日	時間
皮革工芸	13・20・27	月	10:00～12:00
オカリナ	20	月	10:00～11:30
編物	13・27	月	10:00～12:00
アートフラワー	1・15	水	10:00～12:00
ペン習字	8・15・22	水	13:00～15:00
絵手紙	9・23	木	10:00～12:00

### 【運動系定員制講座】

大広間

講座名	開講予定日	曜日・コース	時間
カーリンコン(前期)	14・28	第2.4火	10:00～12:00
健美操	2・16	第1.3木	1コース 13:00～14:10
	2・16		2コース 14:20～15:30
	9・23	第2.4木	3コース 13:00～14:10
	9・23		4コース 14:20～15:30
やさしいヨーガ	17・31	第3.5金	Aコース 10:00～10:50
	17・31		Bコース 11:00～11:50
	10・24	第2.4金	Cコース 10:00～10:50
	10・24		Dコース 11:00～11:50

### 【自由参加講座】

大広間

講座名	開講予定日	曜日	時間
日本舞踊 花柳喜泉二郎先生	13・20・27	月	10:00～12:00
演目「男波」 持物：扇子			

### 【自由参加講座】

多目的室

講座名	開講予定日	曜日	時間
フラダンス (4月から自由参加)	1・15	第1.3水	13:30～14:45

### 【健康生活応援事業】

多目的室

講座名	開講予定日	曜日	時間
大高先生の 演歌体操教室	10・17	第2.3金	9:30～10:30 10:45～11:45

### 【健康生活応援事業】

大広間

講座名	開講予定日	曜日	時間
代謝アップ 体操	13・20・27	第1.2.3月	13:00～14:10 14:20～15:30
ふまねっと	15・29	第3.5水	10:00～11:30
椅子ヨーガ	2・16	第1.3木	10:30～12:00

【卓球の出来る日】(午前)9:00～12:00 (自由参加) (午後)13:00～16:00

曜日	利用日	曜日	利用日
月曜日	13・20・27	木曜日	2・9・16・23・30
火曜日	7・14・21・28	日曜日	5・12・19・26

※令和6年1月より、各曜日午後に初心者コースを設けました。初めての方のご参加お待ちしております。

### 【ゴールデンウィーク中の講座日程について】

5月はゴールデンウィークのため休館になる日があります。講座日程が変更になる講座もありますので、ご注意ください。



# お知らせ



## 【椅子で行う健身操】6・7月期受講生募集

いつまでも若々しく、ハツラツとした体を保つ運動です。呼吸法やストレッチで全身のバランスを整え、血液の流れを良くしていきましょう。初心者の方も安心してご参加ください！

1. 日 時:6月・7月の第1・2・3火曜日 13:30~14:30
2. 会 場:センター2階 大広間
3. 講 師:センター健美操講師 藤井 祥子氏
4. 持ち物:飲物、汗拭きタオル、動きやすい服装
5. 定 員:30名 令和6年度健美操講座受講生は申込み出来ません。
6. 申込期間:令和6年5月7日(火)~20日(月)  
※前回受講の方も申込み可能ですが、新規の方が優先です。
7. 申込方法:センター窓口で直接お申込みください
8. 抽 選:令和6年5月28日(火)11:00~ロビーで行います



☆当選された方は、初回6月4日(火)の講座時間にお越しください。事前の手続き等はありません。



## 【健康ウォーク歩こう運動】



主催:栄東連合町内会女性部

- ◆日 時:5月1日(水) 午前9時集合
- ◆集合場所:日の丸会館前(北41条東14丁目)
- ◆内 容:栄町駅から円山公園駅まで地下鉄で移動後、徒歩で円山公園・北海道神宮・円山動物園へ向かい見学、散策します。(小雨決行)
- ◆服 装:運動しやすい服装・運動靴・帽子
- ◆持 物:昼食・敷物・交通費(実費)  
円山動物園入園料800円  
(70歳以上は無料、免許証や保険証など公的身分証明書を忘れずにお持ちください)



※男性の方もご参加いただけます。

お問合せ先 栄東まちづくりセンター(711-2203)



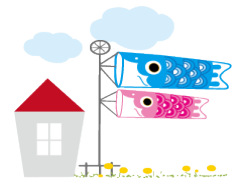
## 《受付が変わります》



○4月で退職します  
杉中 美子

○4月から勤務しています  
菊谷 幾久美  
西尾 いづみ

よろしくお願いします



## 【入浴について】入浴料:1回200円

◆完全入替制 券売機で券を購入してください

男性・女性各6名ずつ入浴できます。

来館時に受付で整理券をお受け取りください。



★1回目 13:00~13:50

☆2回目 14:00~14:50

★3回目 15:00~15:50

※入替時に共用部の換気、消毒を行います。

◎お電話でのご予約は出来ません。

◎浴室での大声での会話はお控えください。

黙浴  
にご協力ください



## 【5月入浴日】

○が入浴日です

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	