



東老人福祉センターだより

SAPPORO

8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-
 TEL: 741-1000 FAX: 753-5840
 【発行日】令和6年(2024年)7月19日(金)
 <次回発行予定日>: 8月21日(水)

札幌市東老人福祉センター

検索

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。(カーリンコン後期は9月に募集します)

8月講座予定日

【休館日】
8月12日(月)
山の日の振替休日

【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	5・19・26	月	10:00～12:00
オカリナ	5(A講座室)・19	月	10:00～11:30
編物	5(B講座室)・26	月	10:00～12:00
アートフラワー	7・21	水	10:00～12:00
ペン習字	7・21・28	水	13:00～15:00
絵手紙	8・22	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)	13・27	第2.4火	10:00～12:00
健美操	1・15	第1.3木	1コース 13:00～14:10
	1・15		2コース 14:20～15:30
	8・22	第2.4木	3コース 13:00～14:10
	8・22		4コース 14:20～15:30
やさしいヨーガ	2・16	第1.3金	Aコース 10:00～10:50
	2・16		Bコース 11:00～11:50
	9・23	第2.4金	Cコース 10:00～10:50
	9・23		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 花柳喜泉二朗生	5・19・26	月	10:00～12:00
演目「沖縄の青い月」 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)	7・21	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	2・9	第1.2金	1部 9:30～10:30
			2部 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	5・19・26	第1.3.4月	13:00～14:10
			14:20～15:30
ふまねっと	7・28	第1.4水	10:00～11:30

【卓球の出来る日】

(午前)9:00～12:00

(自由参加)

(午後)13:00～16:00



※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

曜日	利用日	曜日	利用日
月曜日	5・19・26	木曜日	1・8・15・22・29
火曜日	6・13・20・27	日曜日	4・11・18・25



お知らせ



「椅子ヨーガ」9~11月期受講生募集

腰や膝に痛みがある方でも参加できる椅子に座ったまま行うヨーガ体操です。初心者の方も安心してご参加ください。

- ◎日時 9月5、19日 10月3、17日 11月7、21日(木) 10:30~12:00 全6回となります
 - ◎会場 2階大広間
 - ◎内容 椅子に座って行うヨーガ体操
 - ・令和6年度「やさしいヨーガ講座」を受講されていない方が対象です。
 - ・5~7月期「椅子ヨーガ」受講の方は申込みは可能ですが、抽選順位は下がります。
 - ◎講師 認定ヨーガ療法士 安藤 千枝子氏 (当センター やさしいヨーガ講師)
 - ◎持ち物 汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物
 - ◎定員 30名 ※全6回参加可能な方
 - ◎申込 8月1日(木)~21日(水)の期間中にセンターへ直接お申込みください。
 - ◎抽選 8月29日(木)11時~ロビーにて行います。
- ※当選された方は、初回9月5日(木)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。



【自衛消防訓練の実施】

★避難訓練日時
令和6年8月20日(火)13:00~13:20

★避難場所
当センター1階ロビー



訓練は館内利用の方全員参加となります。
避難時はエレベーターは使用できません。
(卓球、サークル活動、囲碁、オセロ等は、訓練時は中断させて頂きまますのでご協力お願いします)

＜センター利用の皆様へ＞

- これから夏本番を迎えます。お祭りやイベント等で外食の機会も増えるかと思いますが、食中毒には十分ご注意ください。
- 暑くなったらこまめに水分を取るようにし、熱中症にならないようにしましょう。汗をたくさんかいた後は、水分のほかに塩分も取って体調の維持管理を心がけましょう。
- センターでのマスク着用、手指消毒は継続でお願いします。



《ボイラー交換工事に伴う入浴利用休止のお知らせ》

札幌市によるボイラー交換工事の実施に伴い、9月17日(火)から10月中旬(予定)までセンター浴室の利用が休止となります。浴室利用の再開日につきましては、工事の進捗状況にもよりますが、センター内への掲示、センターだより等にてわかり次第、皆様にお知らせしていきます。入浴利用の皆様には大変ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただけますようよろしくお願いいたします。

よろしくお願いいたします



【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

【8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	18
18	⑱	20	⑳	22	㉓	24
25	⑳	27	㉘	29	㉙	31