

東老人福祉センターだより

12月号

SAPPORO

【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)11月21日(木)

〈次回発行予定日〉: 12月20日(金)

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。

12月講座予定日

【休館日】
年末年始休み
12月29日(日)
～1月3日(金)

【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	2・9・16	月	10:00～12:00
オカリナ	2・16	月	10:00～11:30
編物	9・23	月	10:00～12:00
アートフラワー	4・18	水	10:00～12:00
ペン習字	4・11・18	水	13:00～15:00
絵手紙	12・26	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(後期)	10・24	第2.4火	10:00～12:00
健美操	5・19	第1.3木 1コース	13:00～14:10
	5・19	第1.3木 2コース	14:20～15:30
	12・26	第2.4木 3コース	13:00～14:10
	12・26	第2.4木 4コース	14:20～15:30
やさしいヨーガ	6・20	第1.3金 Aコース	10:00～10:50
	6・20	第1.3金 Bコース	11:00～11:50
	13・27	第2.4金 Cコース	10:00～10:50
	13・27	第2.4金 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	2・9・16	月	10:00～12:00
演目「お吉傘」持物：傘・扇子・腰ひも1本			

【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)	4・18	第1.3水	13:30～14:45

【短期講座】

教養講座室

講座名	開講予定日	曜日	時間
書道体験	11・25	第2.4水	10:00～12:00

【健康生活応援事業】

大広間

講座名	開講予定日	曜日・コース	時間
代謝アップ体操	2・9・16	第1.2.3月 1部	13:00～14:10
		第1.2.3月 2部	14:20～15:30
ふまねっと(後期)	4・25	第1.4水	10:00～11:30

【健康生活応援事業】

多目的室

講座名	開講予定日	曜日・コース	時間
大高先生の演歌体操教室	6・20	第1.3金 1部	9:30～10:30
		第1.3金 2部	10:45～11:45

【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	2・9・16・23	木曜日	5・12・19・26
火曜日	3・10・17・24	日曜日	1・8・15・22

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。





お知らせ



「椅子ヨーガ」令和7年1～3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 令和7年1月9、23日 2月6、20日 3月6、27日（原則第1・3木曜日）
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。
- ・9～11月期及び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 12月2日(月)～20日(金)の期間中にセンターへ直接お申込みください。

◎抽選 12月26日(木)11時～ロビーにて行います。

※当選された方は、初回1月9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。



「サークル文化祭」のお知らせ

11月より1階ロビーにて文化祭を開催中です！
今後は下記の日程で開催予定です。

②11月20日(水)～26日(火)

③12月 4日(水)～10日(火)



※出品サークルについては館内掲示をご覧ください。

皆さん見に来てくださいね！

【柚子湯の日】

☆日時：12月20日(金)・23日(月)

入浴時間内

「冬至」にちなみ、柚子湯をお楽しみください。

※今年の冬至は12月21日(土)です。



【フラダンス発表会】のお知らせ

1. 日時 12月18日(水)14:30～14:50
2. 場所 センター1階多目的室

※フラダンス講座はいつも通りに行います。
講座に参加しない方も見学できます。

見学自由

日頃の成果をお見せします。
西老人福祉センターの
フラガールも友情出演
予定です。



【入浴について】

入浴料：1回200円
券売機で券を購入してください

◆完全入替制

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

【12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	⑬	17	⑱	19	⑳	21
22	⑳	24	㉑	26	㉒	28
29	30	31				