

# 東老人福祉センターだより

# 2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

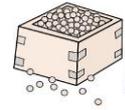
TEL: 741-1000 FAX: 753-5840

【発行日】令和7年(2025年)1月21日(火)

〈次回発行予定日〉: 2月21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月は座学系・  
運動系講座の申込み期間です。

## 2月講座予定日

### 【休館日】

2月11日(火) 建国記念の日

2月24日(月) 天皇誕生日

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	3・10・17	月	10:00～12:00
オカリナ	3・17	月	10:00～11:30
編物	10・17	月	10:00～12:00
アートフラワー	5・19	水	10:00～12:00
ペン習字	5・12・19	水	13:00～15:00
絵手紙	13・27	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)	18・25	第3.4火	10:00～12:00
健美操	6・20	第1.3 木	1コース 13:00～14:10
	6・20		2コース 14:20～15:30
	13・27	第2.4 木	3コース 13:00～14:10
	13・27		4コース 14:20～15:30
やさしい ヨーガ	7・21	第1.3 金	Aコース 10:00～10:50
	7・21		Bコース 11:00～11:50
	14・28	第2.4 金	Cコース 10:00～10:50
	14・28		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 天河琴音先生	3・10・17	月	10:00～12:00
演目「梅は咲いたか」 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)	5・19	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	12・26	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
椅子で行う 健身操	4・18・25	第1.3.4火	13:30～14:30
ふまねっと (後期)	5・26	第1.4水	10:00～11:30
椅子ヨーガ	6・20	第1.3木	10:30～12:00

### 【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	7・21	第1.3 金	1部 9:30～10:30
			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	3・10・17	木曜日	6・13・20・27
火曜日	4・18・25	日曜日	2・9・16・23

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  
待ちしています。





# お知らせ



## 《令和7年度の講座募集について》

申込期間 令和7年2月3日(月)～2月21日(金)  
10:00～16:00

・定員制教養講座(運動系・座学系)の募集を行います。

※詳細につきましては裏面をご参照ください

・健康生活応援事業(ふまねっと、演歌体操等)は3月に募集を予定しています。

## 【栄町ファミリークリニック健康講座】

- 日時 2月12日(水)14:00～15:00
  - 会場 センター1階多目的室
  - テーマ 【便秘】～もう便秘で悩まない!
  - 講師 栄町ファミリークリニック医師・看護師及びスタッフ
  - 申込 1月20日(月)～
  - 定員50名
- センター受付及びお電話でお申し込みください。  
◎問合せ 東老人福祉センター ☎741-1000

参加無料

## 《老人福祉センターアンケートのお知らせ》

利用者皆様の意見・要望・満足度を把握し、より良い老人福祉センターとするためのアンケートを今年度も実施します。

アンケート実施期間

令和7年1月20日(月)～2月3日(月)

皆様のご協力よろしくお祈いします。



こんなことを学びます!

## 【スマホセミナー講座】のご案内

初心者向け!



・ガラケーとスマホの違い・スマホの特徴・基本操作・マップ・カメラ・LINE(文字入力など)・音声アシスト機能

- 日時:①3月14日(金)10:00～12:00 ②3月21日(金)10:00～12:00 (どちらも内容は同じです)
- 会場:センター2階教養講座室
- 参加費:無料
- 申込期間:2月10日(月)～3月7日(金)
- 抽選日時:3月11日(火)11時～ロビーで行います。抽選結果は必ずご自身でご確認ください。
- 定員:各回15名(申込多数の場合は抽選となります)
- 講師:ソフトバンク(株)社員
- 申込方法:センター受付にて直接お申し込みください。

## 【日本舞踊講座講師退任のお知らせ】

日本舞踊講座の翔扇寿啓先生が11月で退任されました。長い間ご指導頂きありがとうございました。

2月から新しい講師として天河琴音先生が指導して下さいます。(天河流)  
担当する月は6・7、10・11、2・3月で時間は午前10:00～12:00に変更になります。  
引き続きよろしくお願いいたします。



## 《入浴料金改定のお知らせ》

◎改定料金 旧料金 入浴1回200円



新料金 入浴1回250円

よろしくお祈いします



◎改定日 2025年(令和7年)4月1日～

◎改定理由 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ったもの

## 【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

## 【2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	