

東老人福祉センターだより

4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)3月21日(金)

〈次回発行予定日〉: 4月21日(月)

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月迄の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)

4月講座予定日

【休館日】
4月29日(火) 昭和の日

【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	7・21・28	月	10:00～12:00
オカリナ	14(講座室B)・21	月	10:00～11:30
編物	14(講座室A)・28	月	10:00～12:00
アートフラワー	9・23	水	10:00～12:00
ペン習字	9・16・23	水	13:00～15:00
書道	9・23	水	10:00～12:00
絵手紙	10・24	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)	8・22	第2.4火	10:00～12:00
健美操	3・17	第1.3木	1コース 13:00～14:10
	3・17		2コース 14:20～15:30
	10・24	第2.4木	3コース 13:00～14:10
	10・24		4コース 14:20～15:30
やさしいヨーガ	4・18	第1.3金	Aコース 10:00～10:50
	4・18		Bコース 11:00～11:50
	11・25	第2.4金	Cコース 10:00～10:50
	11・25		Dコース 11:00～11:50

【自由参加講座】

大広間・多目的室

講座名	開講予定日	曜日	時間
日本舞踊 花柳喜泉二朗先生(大広間)	14・21・28	月	10:00～12:00
	演目「男の花火」 持物:手ぬぐい		
フラダンス(多目的室)	2・16	第1.3水	13:30～14:45

【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	7・14・21	第1.2.3月	1部 13:00～14:10
			2部 14:20～15:30
ふまねっと(前期)	2・23	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	4・18	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	7・14・21・28	木曜日	3・10・17・24
火曜日	1・8・15・22	日曜日	6・13・20・27

※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。

令和7年度 新刊図書について

◆4/1(火)より新刊図書の貸し出しを開始します。今年度はおひとり様3冊までの貸し出しとさせていただきます。希望の方は受付まで見本をご持参ください。

◆返却時は受付にお返しください。





お知らせ



【受講生募集】

椅子で行う健身操
5～7月期

いつまでも若々しく、ハツラツとした身体を保つ運動です。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。

椅子ヨーガ
5～7月期

柔軟性やポーズの完成形にこだわらず、心身の感覚に意識を向けて行う、どなたでもできる安全で優しいプログラムです。

**椅子に座ったまま参加できるので、腰や膝に痛みがある方でも安心して運動ができます！
初心者の方も安心してご参加ください！！**

講座名	期間	曜日	コース・時間	定員	講師名	使用教室	持ち物
椅子で行う健身操 (5～7月期)	R7 5～7月	第1・2・3 火曜日	13:30～14:30	30名	藤井 祥子	大広間	飲み物 汗拭きタオル 動きやすい 服装
椅子ヨーガ (5～7月期)	R7 5～7月	第1・2・3 木曜日	10:30～12:00	30名	安藤千枝子	大広間	

★申込期間:3月31日(月)～4月18日(金) ★申込方法:センター窓口で直接お申込みください。
 ★抽 選:4月24日(木)11:00～ロビーで行います。
 ◎令和7年度からどちらも月3回、期間は3ヶ月になります。
 ☆申込多数の場合は、初めて申し込む方を優先で抽選します。
 ※今回から令和7年度の定員制講座「健美操」、「やさしいヨーガ」の受講生も申込み可能です。
 (優先順位は下がります)



【センター利用について】



◎センター入館時には利用登録証は必ず提示願います。

老人福祉センターは多くの高齢者が利用する施設のため、館内では基本的な感染対策を継続しています。

《皆様をお願いしている3つの対策》

- ◆マスクの着用
- ◆手指衛生
- ◆マスク無しでの大声での会話の禁止



皆様の健康のためご協力お願いします。

- *各部屋の入口に消毒液を備えていますので、手指の消毒はこまめに行なってください。
- *各部屋に椅子やテーブル用の消毒液を備えていますので、必要に応じてご使用ください。

◎機能回復訓練室の利用時間 ⇒ 9時～16時

◎囲碁・将棋・オセロの利用時間 ⇒ 9時～16時

機能回復訓練室に **新しい！！**
フィットネスバイクを設置しました。
 体づくりにご活用ください。

《入浴料金改定のお知らせ》

◎改定料金 旧料金 入浴1回200円
 ↓ よろしく願います
 新料金 入浴1回250円

◎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250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



【4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	⑳	22	㉓	24	㉕	26
27	㉘	29	㉚			