

# 南老人福祉センター 便り

発行 令和6年12月25日

## 1月号

住所: 南区石山78番地68号 TEL 591-3100 FAX 591-1221

ホームページ [札幌市南老人福祉センター](#) 検索

年末年始の休館日: 12月29日[日]~1月3日[金]

今月の休館日: 13日[月]成人の日 振替休日



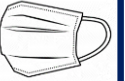
謹んで新年のお慶びを申し上げます

今年もよろしくお願ひ致します



### 【館内ご利用について】

- 館内ではマスク着用をお願いしています  
老人福祉センターは多くの高齢者が利用する施設であることに鑑み、札幌市からは引き続きマスク着用、消毒、三つの密の回避、定期的な換気等々の通知が来ていることから、センター利用時にはご協力をお願いいたします。
- 体調が悪い場合や、普段と違う体調の時は、センターの利用をお控えください
- 大きな声での会話は控えましょう ●手指消毒や手洗い
- 講座のある日でも、感染が心配な場合や体調がすぐれない場合は休んでも構いませんので、無理をしないようにしましょう
- ロビーでの食事は、なるべく黙食にご協力ください
- 館内ではスリッパのご使用及び裸足は、ご遠慮ください（衛生面・安全面のため）



### 【入浴について】

今月 8,15,22日[水]は「西洋薬草湯」です

当センターには大きなお風呂があります。  
活動後の汗を流して温まりませんか？

- 利用時間 月・水・金曜日 13:00~16:00
- 入浴料 200円
- 一度に入れる人数 **男性7名、女性8名まで**  
(人数を超えた場合、整理券を配布してお待ちいただきます)
- 黙浴のご協力を!



#### 【1月の浴室利用日】

月	火	水	木	金
		休館	休館	休館
6		8		10
休館	14	15		17
20		22		24
27		29		31

※石けん・シャンプー・タオル等はご持参ください

### 【健美操教室 1月21日分 募集】

- A・Bに登録していない方  
**1月7日[火] 13:00より**
  - A・Bに登録している方  
**1月16日[木] 13:00より**
- お電話で受け付けます

### 【娯楽室】

- 10:00~15:30 ●台数限定あり
- マスク着用 ●対局前後の消毒
- (囲碁・将棋) ●盤と碁石は受付で貸し出し

### 卓球 出来る日

- マスク着用
- 午前中のみ
- 1台につき12名まで



火曜	7、14、21、28日
木曜	9、16、23、30日
土曜	4、18日
日曜	(一台は初心者用) 12、26日

### 《文化作品展示会 作品募集》

〈展示期間〉2月6日[木]~13日[木]  
〈募集期間〉1月9日[木]~25日[土]  
詳細は掲示をご覧ください

### 【予告】令和7年度《定員制講座の申し込み》

申込み期間は  
2月6日[木]~18日[火]です。  
詳細はセンター便り2月号に載せますので  
ご覧ください。

講座名	曜日	講座日	時間
定員制講座 (1年間)	手芸	20日	13:00~15:00
	絵手紙	20日, 27日	
	はじめてのピラティス	6日, 20日	11:00~12:00
	健康アップ 表情筋トレ	7日, 21日	10:30~12:00
	はじめての 背骨 コンディショニング	15日, 29日	10:00~11:00
	歴史を学ぼう	8日, 22日	13:00~15:00
	はじめてのヨガ	9日, 16日, 30日	10:00~11:30
	折り紙	9日, 23日	13:00~15:00
ペン習字	金	10日, 17日, 24日	10:00~12:00
登録制講座 (3ヶ月ごと)	カーリンコン	月 6日(13時), 27日	10:00~11:30
	健美操	火 A 7日 B 14日	13:00~14:30
	ヨガ	水 A 8日 B 22日	10:30~12:00
	フラダンス	8日, 22日	13:00~14:30
	ふまねっと	16日	
	リズムストレッチ	木 9日, 23日	13:00~14:00
	スポーツダンス	金 17日, 31日	10:00~12:00
自己免疫力アップ	土 11日, 25日	13:00~14:30	
教室 (2ヶ月ごと)	リンパ 伸び伸び体操	金 10日, 24日	A 11:00~12:00 B 13:00~14:00
	背骨 コンディショニング	17日, 31日	A 12:45~14:00 B 14:20~15:35

- 登録制講座・教室は、事前に登録した方のみですが、若干空きのある講座もありますのでお問い合わせください
- 登録制講座は欠席等で空きがある場合、登録の有無に関わらず参加出来ますのでお問い合わせください
- 運動系の講座・教室は、ヨガマットもしくは大判バスタオルをお持ちください
- 自己免疫力・リンパ・背骨はフェイスタオルもお忘れなく!

《サークル予定表》令和7年1月  
**【利用者の方が有志で行っているサークルです】**

大正琴はまなす	月	6、20、27日	午前
大正琴ふうれんこ	月	6、20、27日	午後
大正琴 琴音	火	28日	午前
大正琴 ドレミ	火	7、14、21日	午後
大正琴 ひまわり	火	7、14、21日	午前
書道 白樺	火	14日	午後
パソコンI(あい)	金	10、17、24、31日	午後
パソコン カサブランカ	火	14、28日	午後
ウクレレ ホヌ	水	15日	午前
木彫 きこり	平日 土日	8、16、22、29、30日 4、5、12、18、19、26日	全日
皮革 ひまわり	金	10、17、24、31日	全日
ペン習字 スイートピー	土	11、25日	午前
実用ペン字の会	木	16日	午後
絵手紙 つくしん坊	木	16日	午後
絵手紙 ふじの会	土	18日	午後
オカリナ ポコアポコ	日	12、26日	午後
森の寺子屋	水	15日	午前

※基本、午前は10時～、午後は13時～  
 ※メンバーの募集については、掲示の「サークル活動一覧表」をご覧ください

**《健康講話》**  
**1月20日〔月〕**  
**13時30分～14時30分**  
**『がん終末期の在宅療養』**  
 ～認知症との関りも含めて～  
 [講師] 札幌共立五輪橋病院  
 [定員] 先着30名  
 [申込み] 1月6日(月)10時より  
 お電話で受付けます

**【予告】《雪あかりの祭典》**  
**2月1日〔土〕**  
 滑り台開放 14時～  
 キャンドル点灯 16時～18時半

**《2・3月各種教室募集》**  
 ●登録は2ヶ月有効 ●各25名 ●ABどちらかのみ  
 ●3名の方にはお手伝い係になっていただきますのでご協力お願いします  
 ●持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、フェイスタオル、水分補給

**《背骨コンディショニング》** | **《リンパ伸び伸び体操》**  
**2月7・21日、3月7・21日** | **2月14・28日、3月14・28日**  
 (第1・3金曜日) | (第2・4金曜日)  
 ★A 12時45分～14時 | ★A 11時～12時  
 ★B 14時20分～15時35分 | ★B 13時～14時

〈申込み開始日〉 13時～	12-1月に登録 していない方 優先受付	12-1月に登録していた方	抽選
背骨コンディショニング	1月8日(水)	1月15日(水)～22日(水)	1月27日(月)13:30～
リンパ伸び伸び体操	1月14日(火)	1月21日(火)～28日(火)	1月31日(金)10:30～

※抽選結果は掲示・HPに載せます。電話での確認は  
 抽選日の次の日の10時以降にお願いします

**2月～4月の《登録制講座》登録受付**  
**※講師の都合により、健美操は3月で終了です**

●登録は令和7年4月まで有効です  
 ●多くの方が利用できるように、健美操・ヨガの各講座は、それぞれ  
 1ヶ月1回の受講です (A・B各グループ) (別講座の重複はOK)  
 ※欠席等で空きがある場合は未登録でも参加できるのでお問合せを!!  
 ●お申し込みは、13時開始で、お電話及び来館での受付です  
 ●受付先着数名の方には、お世話係になっていただきます  
 ●自己免疫力アップ参加者は、100円ショップ(キャンドゥ)の  
 トレーニングチューブを購入していただきます(詳細は講師より)  
 ●マスク着用 (すでに購入している方は、そのままお使いください)

講座名	受付開始	定員	2月	3月	4月
カーリンコン	1/23 13時	25	10・17日 (17日は13時)	10・24日	14・28日
健美操 A	1/20 13時	各25	4日	4日	/
健美操 B			18日	11日	
ヨガ A	1/22 13時	各25	12日	12日	9日
ヨガ B			26日	26日	23日
フラダンス	1/24 13時	25	12・26日	12・26日	9・23日
リズムストレッチ	1/29 13時	25	13・27日	13・27日	10・24日
ふまねっと	1/28 13時	20	6・20日	6日	3・17日
スポーツダンス	1/23 13時	25	7・21日	7・21日	4・18日
自己免疫力アップ	1/30 13時	25	8・22日	8・22日	12・26日


※3週目の健美操は、健美操教室として開催します  
 毎月募集しますので、詳細は毎月のセンター便りをご覧ください  
 ※お申込みは本人のみ

全てのお知らせの詳細は、チラシや掲示物をご覧ください

**《筆ペンで味のある文字を描こう》短期教室**  
**1月11・25日、2月8・22日**  
**土曜日 13時～14時30分 全4回**

〈費用等〉 ●指定筆ペン(黒・グレー各500円)1,000円  
 ●はがきセット110円

〈定員〉 12名  
 〈参加できる方〉市内在住の60才以上の方で4回参加できる方  
 〈申込み〉12月24日(火)10時～1月8日(水)17時



**《自分の機種で覚える  
 スマホ入門教室》**  
**1月21日〔火〕**  
**14時～15時30分**

〈募集〉 10名  
 (定員を超えた場合、抽選です)  
 〈申込み〉12月25日(水)13時～  
 1月8日(水)17時  
 〈抽選〉1月10日(金)11時過ぎ～  
 〈結果〉  
 ・抽選終了後、館内掲示のほか、HPにも載せます  
 ・お電話での確認は14日(火)  
 10時以降にお問い合わせください

**《医師講話》**  
**1月28日〔火〕**  
**13時30分～15時**  
**『高齢者の食事や栄養』**  
 ～生活習慣病予防・改善～


〈講師〉医療法人 札幌山の上病院  
 消化器内科 川内 宏仁 氏  
 認知症予防運動&  
 生活習慣病予防運動も!!  
**最後に漫才もありますよ!!**

〈定員〉 先着30名  
 〈申込み〉1月9日(木)10時より  
 お電話で受付けます

～雪印メグミルク セミナー～  
**《骨・カルシウムセミナー》**  
**1月29日〔水〕**  
**13時30分～14時30分**

カルシウムと骨について学びましょう。  
 雪印商品のお土産付き!!

〈定員〉 先着30名  
 〈申込み〉1月16日(木)10時より  
 お電話で受付けます



**《脳活塾》講座**  
**1月30日、2月27日〔木〕**  
**全2回 13時30分～15時**

楽しい運動・簡単な計算や書き取り、  
 クイズやパズルで知的好奇心を刺激し、  
 脳を働かせる「脳活」を体験してみま  
 せんか?

〈講師〉 認定NPO法人シーズネット  
**「脳活塾」塾長 柿沼英樹 氏**

〈参加費〉 資料代280円(2回分)  
 〈持ち物〉 筆記用具・水分補給の飲み物  
 〈申込み〉 2回とも出席可能な方  
 先着28名 1月17日(金)10時～  
 お電話で受け付けます

※「脳活塾」は今後も2回ずつ(2ヶ月)で  
 行っていく予定です

**《健康講話》ズバリ!**  
**『健康のキーワードは  
 姿勢と歩き方です!』**  
**2月3日〔月〕**  
**13時30分～15時**

[定員] 先着30名  
 [申込み] 1月15日(水)10時より  
 お電話で受付けます