

# 南老人福祉センター 便り

発行 令和7年1月25日

## 2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

今月の休館日

11日(火) 建国記念の日・24日(月) 天皇誕生日振替日

講座名	曜日	講座日	時間	
定員制講座 (一年間)	手芸	3日, 17日	13:00~15:00	
	絵手紙	月 10日, 17日		
	はじめてのピラティス	3日, 17日	11:00~12:00	
	健康アップ 表情筋トレ	火	今月はありません	10:30~12:00
	はじめての 背骨 コンディショニング	水	5日, 19日	10:00~11:00
	歴史を学ぼう	水	12日, 26日	13:00~15:00
	はじめてのヨガ	木	13日, 20日, 27日	10:00~11:30
	折り紙		13日, 27日	13:00~15:00
	ペン習字	金	7日, 14日, 21日	10:00~12:00
登録制講座 (三ヶ月ごと)	カーリンコン	月 10日, 17日 (13時)	10:00~11:30	
	健美操	火 A 4日   B 18日	13:00~14:30	
	ヨガ	水 A 12日   B 26日		
	フラダンス	水 12日, 26日	13:00~14:30	
	ふまねっと	木 6日, 20日		
	リズムストレッチ	木 13日, 27日	13:00~14:00	
	スポーツダンス	金 7日, 21日	10:00~12:00	
自己免疫力アップ	土 8日, 22日	13:00~14:30		
教室 (三ヶ月ごと)	リンパ 伸び伸び体操	金	14日, 28日	A 11:00~12:00 B 13:00~14:00
	背骨 コンディショニング		7日, 21日	A 12:45~14:00 B 14:20~15:35
	脳活塾	木	27日	13:30~15:00

- 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!

### 【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】

- 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**  
(人数が超えた場合、整理券を配布してお待ちいただきます)
- 黙浴のご協力を!  
※石けん・シャンプー・タオル等はご持参ください

〔2月の浴室利用日〕

	月	火	水	木	金
3			5		7
10			12		14
17			19		21
休館	25	26			28

### 【入浴料金改定】

- 改定日 2025年(令和7年)4月1日~
  - 改定料金 入浴1回250円
- 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、札幌市の条例が改定され、使用料が改定されることとなりました。ご負担をおかけしますが、引き続き安定的なサービス提供のため、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

※今月の3回目の健美操教室は、講師の都合により中止になりました

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

### 《文化作品展示会》 2月6日[木]~13日[木]

(最終日は14時まで)  
当センターの講座やサークル活動で作成した作品を中心に、手作りの素晴らしい作品の数々を展示します。ぜひご覧ください。

### 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 | 4、18、25日        |
| 木曜 | 6、13、20、27日     |
| 土曜 | 8、22日           |
| 日曜 | (一台は初心者用) 2、16日 |

### 《お願い》

- シューズロッカー利用の際は、靴を収納後必ず施錠し、鍵はお帰りまで自己管理でお願い致します
- 利用登録証の住所・電話番号・緊急連絡先に変更があった際はお知らせください

《サークル予定表》令和7年2月  
【利用者の方々が有志で行っているサークルです】

大正琴はまなす	月	3、10、17日	午前
大正琴 ふうれんこ	月	3、10、17日	午後
大正琴 琴音	火	25日	午後
大正琴 ドレミ	火	4、18日	午後
大正琴 ひまわり	火	4、18、25日	午前
書道 白樺	火	25日	午後
パソコンI(あい)	金	7、14、21、28日	午後
パソコン カサブランカ	火	18、25日	午後
ウクレレ ホヌ	水	19日	午前

※基本、午前は10時～、午後は13時～

木彫 きこり	平日	6、12、20、26日	全日
	土日	1、2、9、15、16、23日	
皮革 ひまわり	金	7、14、21、28日	全日
ペン習字 スイートピー	土	8、22日	午前
実用ペン字の会	木	6、20日	午後
絵手紙 つくしん坊	木	6、20日	午後
絵手紙 ふじの会	土	15日	午後
オカリナ ポコアポコ	日	9、23日	午後
森の寺子屋	水	5、19日	午前

※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

募集講座の詳細は、チラシや掲示物をご覧ください

【健康講話】

《健康のキーワードは  
ズバリ! 姿勢と歩き方です!》

2月3日【月】

13時30分～15時

姿勢が悪いと、体のいろいろな所に支障が出ます。足膝腰の30,000人の悩みを聞いて気付いた新常識を教えてください。

〈申込み〉定員30名

1月15日(水)10時より

お電話で受け付けます



《そろばんを使わない  
そろばん式脳トレ》講座

3月5日・19日【水】

13時～14時30分

〈講師〉加藤珠算塾

そろばん式脳トレーニングインストラクター

加藤 大悟 氏

〈参加費〉資料代 80円

〈持ち物〉筆記用具

〈申込み〉定員28名

2回とも参加できる方

2月17日(月)10時よりお電話で受け付けます



【終活セミナー】  
《行政書士からのアドバイス》

2月19日【水】

13時30分～14時30分

終活では、公的書類や複雑な手続きが必要になる場合もあり、そんな時に頼りになる「行政書士」が、どのように力になってくれるのか、やさしく教えてください。

〈申込み〉定員28名

2月4日(火)10時よりお電話で受け付けます

南区第一地域包括支援センターによる  
ためになる講話シリーズ第4回

《認知症について》

2月13日【木】

13時30分～14時30分

どんな症状があれば認知症を疑えばいいのか、認知症の早期発見や予防など、この機会に認知症について学びましょう

〈申込み〉定員30名

1月30日(木)10時よりお電話で受け付けます

《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

雪だるま、イルミネーション、滑り台、キャンドル点灯があります。お孫さんも一緒に是非お越しください♪

《3B体操で  
ラクラク健康講座》

①3月10日・31日【月】

②4月8日・22日【火】

13時30分～15時

3B体操は、3つの用具を使うので、腰痛・膝痛の方も無理なく楽しく運動ができます。この機会に体験しましょう!

〈講師〉日本3B体操協会 公認指導士

北見 加代子 氏

〈用具貸出料〉200円(2回で)

〈持ち物〉動きやすい服装、水分補給

〈定員〉各25名ずつ

〈申込み〉①2月20日(木)13時～

②①で受講していない方の優先

3月19日(水)13時～

①で受講した方

3月26日(水)13時～

お電話で受け付けます



《つまみ細工》教室

2月19日【水】13時～15時

毎回人気の教室です。今回は皆様のご希望にお応えして、「おひなさま」を製作します。この機会にぜひ参加してみませんか?

〈定員〉12名まで 先着順

〈費用〉材料代1,000円

〈持ち物〉濡れタオル、ハサミ、

つまようじ5本くらい、

手芸用(木工用)ポンド、

〈申込み〉2月5日(水)10時～

16日(日)17時



令和7年度【定員制講座】受講生募集

【講座受講期間】令和7年4月～8年3月の1年間

【申込み期間】

2月6日【木】～18日【火】

(土日も開館していますが、11日【火】は祝日のため休館です)

【抽選】2月26日【水】13時過ぎ～

【対象】

昭和40年(1965年)4月1日までに生まれた、札幌市内在住の方

【受講料】無料(資料代や材料費の実費はかかりません)

【お申込み】

- 開館時間内にご本人が直接センターにお越しいただき、申込用紙にご記入ください
- お申込みが定員を超えた場合、抽選になります
- 利用登録証をお持ちではない方は、健康保険証や運転免許証などをお持ちください
- ※受講の際は、利用登録証が必要になります
- 来館してのお申込みができない方は、申込用紙をHPから印刷・記入してFAXで受け付けます
- ※詳細はチラシをご覧ください
- 当選の方は、ご自身で結果を確認して、受講手続きをお願いします。手続きのない方は、当選していても辞退とみなしますのでお気を付けください

※お電話での申込み受付は行いませんので

あらかじめご了承ください

【募集講座】

講座名	曜日	時間	定員	回数
手芸	第1・3月曜	13時～15時	10名	月2回
絵手紙	第2・4月曜	13時～15時	10名	
はじめてのピラティス	第1・3月曜	11時～12時	25名	
健康アップ 表情筋トレ	第1・3火曜	10時半～12時	18名	
歴史を学ぼう	第2・4水曜	13時～15時	28名	月3回
はじめての背骨コンディショニング	第1・3水曜	10時～11時	25名	
はじめてのヨガ	第1.2.3木曜	10時～11時半	15名	
ペン習字	第1.2.3金曜	10時～12時	10名	