



# あつまーる

# 7月

休館日：7月15日(月) 海の日

TEL 811-5201

(FAX 811-5202)



★年間登録制講座★ 受講期間：令和6年4月～令和7年3月末  
(新規申込み不可) 連続5回欠席で受講資格失効

講座名	曜日	講座日	時間	場所
ヨガ A	月	1 29	9:45～11:00	大広間
ヨガ B			11:15～12:30	
ヨガ C			13:00～14:15	
健康づくり体操 ①	火	2 9 23	9:30～10:30	大広間
健康づくり体操 ②			10:45～11:45	

★7月卓球★ 児童会館体育館使用

自由参加	利用日・時間			
<p>卓球</p> <p>※マスク着用</p>	【金】9:00～12:00			
	5	12	19	
	【日】9:00～16:00			
	7	14	21	28
【持ち物】：ラケット・運動靴・動きやすい服装				

★定員制教養講座★ 受講期間：令和6年4月～令和7年3月末  
(新規申込み不可)

講座名	曜日	講座日	時間	場所
和太鼓	月	8 22	10:00～11:15	大広間
皮革工芸	火	2 9 16	10:00～12:00	教養3
絵手紙		9 23	10:00～12:00	教養1
書道		2 9 16	13:00～14:30	教養1
オカリナ		2 16	13:00～14:30	教養2
初歩から始めるスマートフォン 【受講期間：6月～11月】	木	18	10:30～12:00	教養1
パソコン		4 18	13:30～15:00	教養1
シニアのための音楽療法 【受講期間：5月～10月】	金	12 26	10:00～11:30	大広間
背骨コンディショニング 【受講期間：4月～9月】		5 19	15:00～16:30	大広間

★New★参加者募集

**NEW 「サッポロスマイル体操」**

いつからでも参加OK!!  
何分でもOK!!

サッポロスマイル体操

お申込み不要!!  
途中参加 & 退室OK!!

**参加者大募集!!**

◆開放日時(大広間)◆  
毎週水曜・木曜  
10:00～11:00  
【DVD再生】30分×2回

《ご注意》 月末の水曜、行事開催時は休止  
※詳細は裏面をご覧ください。

大事なことは笑顔で体操♪

★登録制講座★ 受講期間：現時点なし。ただし連続3回欠席で受講資格失効  
(新規申込み可) 受付にて登録が必要

講座名	曜日	講座日	時間	場所
ふまねっと	水	31	13:30～15:00	大広間
フラダンス	木	11	13:30～15:00	
カーリンコン	金	12 26	13:00～15:00	

★New★受講生募集

**「夏の健康体操講座①②」**  
のお知らせ

～心身ともに自律神経系の変調予防～

真夏日、熱中症という言葉が日々耳に届く季節。体にたまる熱や心のモヤモヤや思だるさは押し出していきたいですね。心の健康は体から。体の健康は心から。心と体をつなぐ呼吸の意識を高めて心と体の体操をいたしましょう。

◆日時：7月25日(木)  
◆①13:00～14:00 ②14:15～15:15  
◆会場：大広間 ◆定員：各20名(先着)  
◆講師：安藤 千枝子 先生  
◆やさしい体操と座学を行います。

◆申込期間：6月21日(金)～7月19日(金)

★自由参加講座★ 受講期間：なし。いつからでも自由に参加でき、受付で登録の必要なし。(新規参加可)

講座名	曜日	講座日	時間	場所
社交ダンス	月	1 8 22	10:00～12:00	体育館
日本舞踊(花柳流)	木	4 18	13:00～15:00	大広間
		演目「浪花節だよ人生は」 持ち物「手ぬぐい」		
詩吟	木	11 25	13:00～15:00	教養1
		漢詩の部 「 芳野 」 藤井竹外 和歌の部 「 身はたとひ 」 吉田松陰		

NEW

# 「サッポロスマイル体操」大広間で開放中!

自由参加♪

申込み不要

サッポロスマイル体操でめざそう! いきいきスマイルシニア

サッポロ  
スマイル  
体操

途中参加・  
退室OK!

“サッポロスマイル体操”とは誰もが簡単にできる介護予防を目的とした体操です。4つのバージョン(約4分×4)を「サッポロスマイル」の曲に合わせて行います。お時間のある時にご自分のペースで、無理なく始めてみませんか?是非ご参加ください♪

## 7月開放予定日

毎週(水) (木)  
3日 4日  
10日 11日  
17日 18日  
24日 25日

行事等により中止になる場合もございます。

### 4つのバージョン

- ① バランス&ストレッチバージョン 体感機能の維持向上(転倒予防)と柔軟
- ② 筋トレバージョン 筋力維持
- ③ 脳トレバージョン 認知機能の保持
- ④ 口腔バージョン 誤嚥の防止と飲み込み・口周りの筋肉強化

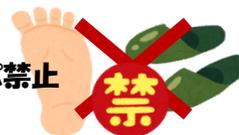
老福センター

## 館内ご利用について

豊平No1234  
利用登録証  
○○○○○

重要!

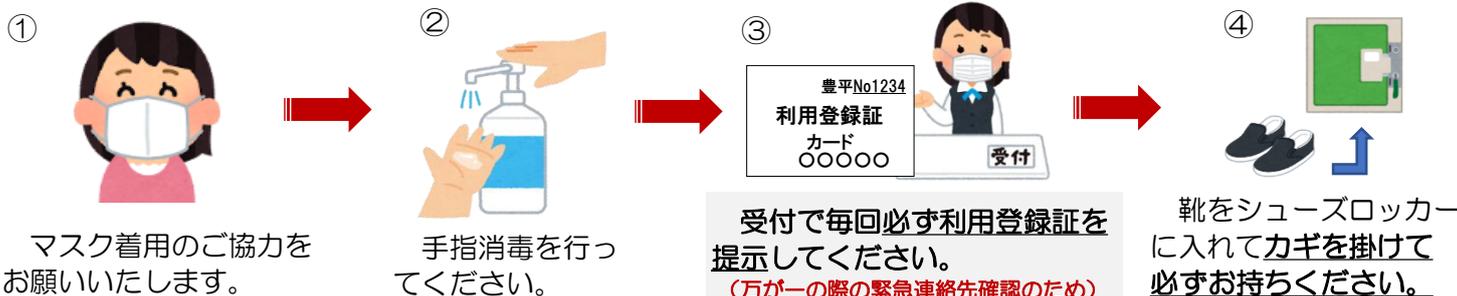
素足・スリッパ禁止



- ① 入館の際に必ず『利用登録証』をご提示ください。(万が一の際の緊急連絡先確認の為)
- ② 館内ではマスク着用をお願いしています。令和5年3月13日から「着用は個人の判断に委ねることが基本となりました。  
また、同年5月8日から新型コロナウイルス感染症法上の分類が2類相当から季節性インフルエンザなどと同じ『5類』に引き下がりましたが、高齢者施設や通いの場等でマスク着用が推奨されていることに準拠し、高齢者の利用者が主となる「老人福祉センター」においても職員、利用者ともに症状がなくてもマスク着用を継続する事といたします。
- ③ 館内はケガや衛生上の観点から、素足やスリッパ履きはご遠慮いただいております。靴下や足カバーの着用をお願いいたします。また皆様が早く過ごすためにお互いに協力し、譲り合いの気持ちでご利用いただきますようお願いいたします。



## 豊平老人福祉センター入館方法



NEW



## 新しい入浴方法について (1回¥200)

浴室利用は月・水・金の週3回です。(祝日の場合変更あり)

時間	利用人数
【営業時間】 13:00~16:00	最大利用人数
【入浴時間】 50分以内(厳守)	男女各5名様まで

### ★お知らせ★

令和6年4月1日(月)から入浴時間の入替制を廃止し、13時~16時(退室厳守)までの間、空きがあれば入浴ができます。時間の指定はできません。入浴時間は50分以内でお願いします。また、16時までには必ず退室してください。誠に申し訳ございませんが、ご協力をお願いいたします。



## 7月の入浴カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

営業日... ○





4つのバージョン

**新登場!**

**自由参加♪**

使用目的	開放状況	
ロビー1F・2F	飲食利用可	
喫茶	再開予定	
機能回復訓練室	利用可	ウォーキング 血圧計・
卓球	利用可（シング	
図書室	貸出可（1人5冊まで	
娯楽室（2F）	テーブル席のみ飲食利	
囲碁・将棋	9時～16時3	





使用目的	開放状況	
定員制講座	開講	
登録制講座	開講	
ロビー1F・2F	飲食利用可（黙食）	
喫茶	未定	
機能回復訓練室	利用可	ウォーキングマシーン 血圧計・エアロバイク
卓球	利用可（シングルスのみ）	
娯楽室（2F）	テーブル席のみ飲食利用可（黙食）	
囲碁・将棋	9時～16時30分まで	
入浴	月・水・金の週3回 時間と人数制限あり（最大5名）	

使用目的	開放状況	
ロビー1F・2F	飲食利用可（黙食）	
喫茶	未定	
機能回復訓練室	利用可	ウォーキングマシーン 血圧計・エアロバイク
卓球	利用可（シングルスのみ）	
図書室	貸出可（1人5冊まで・閲覧不可）	
娯楽室（2F）	テーブル席のみ飲食利用可（黙食）	
囲碁・将棋	9時～16時30分まで	
入浴	月・水・金の週3回 時間と人数制限あり（最大5名）	

況
(黙食)
定
ングマシーン エアロバイク
ルスのみ)
で・閲覧不可)
利用可(黙食)
10分まで