



あつまーる



休館日：9月16日(月) 敬老の日
9月23日(月) 振替休日

▶次回発行予定日 2024年9月20日(金)

熱中症予防対策を意識しましょう!

【お願い】暑い時や体調が悪い時は講座やサークルをお休みされるようお願いいたします。



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	2 26	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	3 10 24	9:30～10:30	大広間
健康づくり体操 ②			10:45～11:45	

★9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				
	6	13	20	27	
	【日】9:00～16:00				
	1	8	15	22	29
【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	9 30	10:00～11:15	大広間
皮革工芸	火	3 10 17	10:00～12:00	教養3
絵手紙		10 24	10:00～12:00	教養1
書道		3 10 17	13:00～14:30	教養1
オカリナ	木	3 17	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】		19	10:30～12:00	教養1
パソコン	5 19	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	13 20	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】		6 20	15:00～16:30	大広間

★サークル★ (利用者の方々が有志で行っているサークルです)

サークル名	曜日	時間
暮芸楽クラブ(囲碁)	月・水	毎週 9:00～16:00
スマイル(リズム体操)	火	毎週 13:30～15:00
よつば会 ※月末午前	水	毎週 13:30～15:00
大正琴	木・金 第1・2・3	9:30～11:00
カラオケ	土	毎週 10:00～15:00
絵本	土 第1・3	10:00～12:00

※サークルにご興味のある方は相談ください。

★参加者募集★

《高齢者保健福祉週間行事》

NEW サッポロスマイル体操

大事なおことは笑顔で体操!

◆開放日時◆ (大広間)
毎週水曜・木曜
好評につき時間延長!
9:30～11:30
【DVD再生】約30分×4回

途中参加 & 退室OK!!

何分でもOK!

いつからでも参加OK!!

参加者大募集!

《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。

★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	25	13:30～15:00	大広間
フラダンス	木	12	13:30～15:00	
カーリンコン	金	13 27	13:00～15:00	

★New★受講生募集

《高齢者保健福祉週間行事》

豊平区保健センター
管理栄養士の先生来館!

ベジチェック
測定も開催!

講話のお知らせ

テーマ：『低栄養を知る・学ぶ』

①フレイルを予防するには ②ベジチェック測定会

◆日時：9月20日(金) 13:30～14:30
◆会場：大広間
◆定員：30名(先着)
◆講師：豊平区保健センター
管理栄養士 成田 奈々子 先生

◆申込期間：8月21日(水)～9月13日(金)
※お申込みは窓口受付のみとなります。

★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	2 9 30	10:00～12:00	体育館
日本舞踊(花柳流)	木	5 19	13:00～15:00	大広間
演目：「男の精神(こころ)」 持ち物：「扇子」				
詩吟	12 26	13:00～15:00	教養1	
漢詩の部 「赤真が関を過ぐ」 伊形霊雨 和歌の部 「富士」 山岡鉄舟				



令和6年度「第2期 背骨コンディショニング講座」抽選結果について

定員制講座

受講期間：令和6年10月～令和7年3月迄（6ヶ月）

当選者 補欠者

開講科目	定員	回数	曜日	時間	講師
背骨コンディショニング	20名	月2回 【6ヶ月間】	金（第1・3）	15:00～16:30	三浦 瑞江

★【公開抽選日】：令和6年9月5日（木）13時～（応募多数の場合）

- ◆【抽選結果掲示期間】：抽選後～9月13日（金）まで 1フロビーとHPにて掲示
- ◆【お電話での問合せ】：9月5日（木）15時以降
- ◆【当選された方の手続き〆切日】：9月13日（金）まで 直接窓口までお越しください。
『ご当選された方へ』のご案内をお渡しいたします。

NEW 「サッポロスマイル体操」大広間で開放中！

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”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♪

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

自由参加♪

途中参加・退室OK!

サッポロスマイル体操

申込み不要

9月開放予定日

毎週（水）・（木）

4日	5日
11日	12日
18日	19日

※好評につき時間延長しました♪

9:30～11:30

※行事等により中止になる場合もございます。

福祉センター

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

水禁

- 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）
- 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。
- 館内はケガや衛生上の観点から、素足やスリッパ履きを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。また皆様が快適に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。



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。



9月の入浴カレンダー 営業日…○

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

【お願い】入浴券売機は新紙幣・新硬貨は使用できませんのでなるべく100円硬貨をお願いいたします。