

2025年（令和7年）3月 センターだより

# おあしす3月号

SAPPORO

発行 指定管理者  
社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

札幌市厚別老人福祉センター  
〒004-0051 札幌市厚別区厚別中央  
1条7丁目17-25  
TEL 892-2211

3月の休館日 20日（木）春分の日

## 3月講座予定表

## 開放状況

	講座名	曜日	講座日				時間
			10	17	24		
定員制講座	健康ヨガA	月	3	17	24		9:30~10:30
	健康ヨガB						10:50~11:50
	水彩画A						10:00~11:30
	水彩画B						13:00~14:30
	絵手紙	火	4	18			13:00~14:30
	茶道	水	5	12	19		13:00~14:30
	骨盤体操		5	12	19		13:00~14:00
	書道	金	7	14	21		13:00~14:30
申込制講座	フラダンス	土	1	15			13:30~14:45
	カラオケ	木	13	27			10:00~12:00
自由参加講座	健身操	月	3	10	17	24	13:00~14:00
	詩吟	火	4	11	18		10:00~12:00
	舞踊		4	11	18		13:00~14:30
	社交ダンス	水	5	12	19		13:00~15:00
	民謡	金	7	14	21		10:00~12:00

ロビ	開放
定員制講座 申込制講座 自由参加講座	開講
サークル	開放
入浴(お風呂)	利用可
図書室	利用可
機能回復訓練室 (マッサージ機・ 運動器具・血圧計)	開放 16:30迄
囲碁・将棋	
卓球	開放
飲食	1階の ロビーのみ可
2階のだんらん室の利用がない日は開放(飲食可) 16:30迄	

**カラオケ講座 今月の課題曲**

男性	母ちゃん待ってる終列車	歌手	福田 こうへい
女性	ひとり久慈川	歌手	谷島 明世

※急遽予定が変更になることもございます。あらかじめご了承下さい。  
自由参加講座は回数制限はありませんので、ご自身の体調等によりご参加ください。

### 令和7年度申込制講座のご案内

フラダンス・カラオケ講座は、本年度と同じく申込制講座となります。

#### フラダンス講座

#### カラオケ講座

- 申込開始 3月15日（土） 3月13日（木）
- 12:45~受付 9:00~受付
- 定員 30名（先着順） 50名（先着順）

どちらも、受付にて  
本人が申込書に  
記入

### 自由参加講座のご案内

自由参加講座（健身操・詩吟・舞踊・社交ダンス・民謡）は引き続き、本年度と同じ、曜日・時間で第1・2・3（基本）に行います。

### 3月の卓球利用日

火	4	11	18	25
金	7	14	21	28
土	8	22	29	
日	2	16		

9:00~16:00  
(昼休憩なし)

厚別  
登録証  
(カード)

入館受付の際には、必ず  
登録証をご提示ください。

# 老人福祉センターご利用の皆様へ【お願い】

- 体調が悪い場合や発熱がある時は、センターを利用しない  
平熱を超える発熱や、だるさや疲れやすいなど普段と違う場合、咳やのどの痛み、同居家族に体調不良の方がいる時は様子をみましょう。
- 高齢者施設のため、マスクの着用をお願いしております
- 手指消毒や手洗い（活動前、活動後、トイレ使用后）  
石鹸で手洗いをして、こまめに手指消毒をしましょう。



## 入浴(お風呂)について

感染予防対策として混雑緩和のため人数制限を設け、当日整理券を配布します。

利用日は月・水・金の週3日

※祝日等で閉館となる場合は、同じ週の火・木の開館日を浴室利用日とします。

※詳細は入浴カレンダーをご覧ください。



料金 200円

1時間毎の入れ替え制です。

- ① 13:00~13:40  
男性6名 女性6名
- ② 14:00~14:40  
男性6名 女性6名
- ③ 15:00~15:40  
男性6名 女性6名

13:40~14:00  
14:40~15:00は  
消毒・換気を行います。  
終了次第ご案内します。

## 入浴カレンダー



入浴日○

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	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 入館方法について

高齢者施設のため、マスクの着用をお願いしております

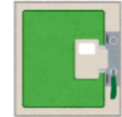
### ①入館受付

### ②靴をシューズロッカーに入れて鍵をかける

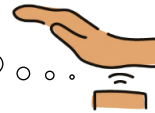
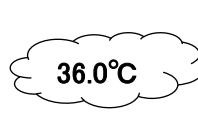


登録証  
(カード)

登録証を提示して  
入館受付表に記入



検温器と消毒液を設置しておりますので、ご利用ください。



## 入浴料金改定のお知らせ

この度、以下のとおり入浴料金の改定を行うこととなりましたので、お知らせいたします。

- 改定料金 入浴1回200円→新料金1回250円
- 改定日 2025年(令和7年)4月1日~

## 令和7年度(4月開講)定員制教養講座の抽選発表と手続きについて

### ●募集講座

健康ヨガ・骨盤体操・水彩画・書道・絵手紙・茶道

※本年度と曜日・時間が変更になる講座もありますので、プリント・館内掲示HPをご覧ください。

### ●申込受付期間

令和7年2月10日(月)~21日(金) ※11日(火)は祝日のため休館日

### ●対象者

満60歳以上で札幌市民の方(令和7年3月31日現在)各講座、原則として初心者を対象

### ●抽選・発表

3月3日(月)午後1時~ ロビーにて公開抽選

結果はロビーに番号を掲示しますので、各自で確認をお願いします。

電話でのお問合せは、3月4日(火)10:30以降の平日にお願いします。

HPへの番号掲載も3月4日(火)以降になります。

※当選された方は、**3月10日(月)**までに意思確認が必要です。

事務所窓口にて受講案内書を必ずお受け取り下さい。

