

令和6年（2024年）7月号

# 清田老人福祉センターだより



指定管理者 社会福祉法人札幌市社会福祉協議会

【愛称】 清田 いきいきセンター

札幌市清田老人福祉センター

札幌市清田区清田3条3丁目1-30

Tel 011-885-8500

fax 011-885-8533

【休館日】 海の日 15日(月)

SAPPORO

HP: 清田老人福祉センター

検索

※次回8月号の発行は7月21日(日)の予定です

## ◆教養講座(定員制)◆ 7月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
水彩画	火	16月29	10:00~11:30
ペン習字	水	3・10・17	13:00~14:45
英会話	木	4・18	10:00~11:30
知っておきたい栄養学	木	11	13:00~14:00
終活	月	8	13:00~14:30

## ◆自由参加講座◆ 7月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
民謡	火	2・16	10:00~12:00
いきいき元氣ヨガ	火	9	10:00~11:00
		1部 23	10:00~11:00
		2部 23	11:15~12:15
舞踊 (長良川艶歌)	水	3・17・24	10:00~12:00
フラダンス	水	3・10・17	13:30~14:45
代謝アップ体操	木	4・11・18	10:00~11:30
脳・足きたエール	木	4・25	13:30~14:30
フォークダンス	金	5・12・19	10:00~12:00
健美装	金	12・19・26	13:00~14:30
		※12日は瀧澤先生が欠席の為 稲尾先生が授業を行います。	

## MCI専門士（軽度認知症予防） からみた認知症予防と対策

日時:7月31日(水) 11:00~12:00  
 会場:2階 大広間  
 講師:レイス治療院 代表 大越 孝郎氏  
 定員:30名  
 申込日:7月16日(火)~  
 (窓口またはお電話での申込可)



## 認知症になった時の 権利擁護と金銭管理

高齢や障害で日常生活の判断に不安のある方が地域で安心して暮らしていけるように基本サービス金銭管理サービス、財産保全サービスの視点からお手伝いできることを考えます。

日時:7月16日(火) 14:00~14:30

会場:2階 大広間

自由参加

講師:山本氏(厚別区社会福祉協議会)

安富氏(札幌市社会福祉協議会自立支援課)

## 「自分の機種で覚えるスマホ入門」 スマホを持っている方、限定です。

スマホを持つてはいるが、使い方が良くわからない方を対象としています。「マイク」や「カメラ」のすぐに役立つ使い方を教えてもらいましょう。

日時:7月23日(火) 13:30~15:00

会場:2階 教養講座室1・2

講師:北海道ITセンター 札幌校

校長 相原 真人氏

定員:先着10名

申込:7月8日(月)~(窓口またはお電話での申込可)

※お申込時にスマホがアイフォンかアンドロイドかをお知らせください。

アイフォンの方は、わかればアップルIDとパスワードを書いて持参してください。わからなくてもOKです。



## 認知症サポーター養成講座

「認知症について正しく知りたい」「認知症にならないためにはどうしたらよいの?」「身近な人が認知症になってしまったらどうするの?」など地域の皆様が安全・安心に暮らしていけるように、この機会に認知症について一緒に学びませんか?

日時:8月3日(土) 13:30~15:30

会場:2階 教養講座室1・2

対象:市内居住の方

講師:清田区第2包括支援センター

定員:先着10名

申込:7月22日(月)~(お電話での申込のみ)

申込先:887-5588(清田区第2包括支援センター)

主催:清田区地域包括支援センター

協力:清田老人福祉センター



【はつらつ体操教室】

★夏を迎える準備をしましょう！暑熱順化のための体操★

日時：7月5日(金)  
初級 13:40~  
※初級は経験の無い方を対象としています  
中・上級 14:20~

申込  
6/20(木)~

会場：2階 大広間  
講師：山本 泰雄氏(西岡第一病院 理学療法士)  
定員：各30名(窓口またはお電話での申込)  
持物：動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル

【パワーアップ体操教室】

日時：7月16日(火) 13:00~14:00  
会場：2階 大広間  
講師：伊藤 優果氏  
(HSCC認定パーソナルトレーナー)  
持物：動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル

自由参加



★椅子に座ってできる簡単ヨガ体操 その2★

日時：7月18日(木)  
初級 13:40~  
※初級は経験の無い方を対象としています  
中・上級 14:20~

申込  
7/5(金)~



会場：2階 大広間  
講師：佐々木 梢氏(西岡第一病院 理学療法士)  
定員：各30名(窓口またはお電話での申込)  
持物：動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル

【地域医療講話】

日時：7月25日(木) 13:00~13:30  
講師：南徳洲会病院  
テーマ：「未定」  
会場：2階 大広間  
定員：自由参加

★暑い夏、健康管理をしっかりと夏バテ予防体操★

日時：8月2日(金)  
初級 13:40~  
※初級は経験の無い方を対象としています  
中・上級 14:20~

申込  
7/18(木)~

会場：2階 大広間  
講師：山本 泰雄氏(西岡第一病院 理学療法士)  
定員：各30名(窓口またはお電話での申込)  
持物：動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル

卓球利用日 土・日曜日(祝日を除く)  
9:00~16:00



娯楽室(囲碁・将棋)利用日  
月~日曜日(祝日を除く)  
9:00~16:30



■サークル 7月の予定表

(利用者の方々が有志で行っているサークルです)

※サークルに興味のある方はセンターにご相談ください

カラオケ	月	1・8・22・29	10:00~15:00
編物カトレア	月	1・8・22・29	10:00~12:00
ペン習字すずらん	月	1・22	13:00~14:30
書道美の会・香会	火	2	13:00~15:00
書道雪の会	土	13・27	10:00~12:00
パソコン	火	2・9・16	10:00~12:00
	金	5・19	10:00~12:00
女声合唱サークル (女性のみ)	水	3・17・31	10:00~11:45
コスモス			
大正琴	水	10・24	10:30~12:00
編物ピコット ハンドメイドいろは	水	3・10・17・24・31	10:00~12:00
木彫	木	4・11・18・25	13:00~15:00
皮革スーベルの会	金	5・12・19・26	13:00~15:00
しゃべりばサロン	土	20	13:30~15:30

入浴時間表

入替え制(1回に男性6名・女性6名) 時間は40分以内  
① 13:00~13:40 ② 13:45~14:25  
③ 14:30~15:10 ④ 15:15~16:00  
入浴の受付時間をもうけました。それぞれ(①~④)の入浴開始の45分前から受付をいたします。その際、受付カードをお渡しします。詳細については、センターへお問い合わせください。

浴室営業日予定

※人数制限/時間制限を行っております。詳細についてはセンターへお問い合わせください。

7月

O印 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	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			