

令和6年(2024年)8月号

清田老人福祉センターだより

やっほー

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

SAPPORO

fax 011-885-8533

【休館日】 山の日振替休日 12日(月)

※次回8月号の発行は8月21日(水)の予定です

HP: 清田老人福祉センター

検索

◆教養講座(定員制)◆ 8月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
水彩画	火	6・20	10:00~11:30
ペン習字	水	7・21・28	13:00~14:45
英会話	木	1・22	10:00~11:30
知っておきたい栄養学	木	8	13:00~14:00
終活	月	5	13:00~14:30

◆自由参加講座◆ 8月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
民謡	火	6・20	10:00~12:00
いきいき元氣ヨガ	火	13	10:00~11:00
		1部 27	10:00~11:00
		2部 27	11:15~12:15
舞踊 (長良川艶歌)	水	7・21・28	10:00~12:00
フラダンス	水	7・21・28	13:30~14:45
代謝アップ体操	木	1・8・29	10:00~11:30
脳・足きたエール	木	1・22	13:30~14:30
フォークダンス	金	2・9・23	10:00~12:00
健美装	金	9・23・30	13:00~14:30

【地域医師講話】

日時: 8月8日(木) 14:30~15:00
 講師: 南徳洲会病院 医師 四十坊 克也氏
 テーマ: 「帯状疱疹とワクチン」
 会場: 2階 大広間



自由参加

「交通安全教室」

高齢者の交通事故の特性について

日時: 9月6日(金) 13:00~13:30
 会場: 2階 大広間
 講師: 清田区交通安全運動推進委員会
 交通教育指導員



自由参加

明治食育セミナー ヨーグルトの世界へようこそ!

世界中で伝統的にヨーグルトは食され、健康との関係も注目されています。その歴史や種類・栄養・乳酸菌の働きなどもりだくさんな内容です。身近で美味しいヨーグルトのこと、より深く学びませんか? 試食体験もあります。

日時: 9月3日(火) 13:30~14:30

会場: 2階 大広間

対象: 市内にお住いの60歳以上の方

講師: ㈱明治 北日本支社 管理栄養士・栄養士

定員: 先着30名

申込: 8月20日(火)~窓口またはお電話での申込可



「骨盤体操講座」受講生募集

身体の歪みを改善! 背骨・骨盤の歪みを矯正!
 セラバンドを使った体操です

期間 令和6年10月~令和7年3月

回数 月1回

定員 15名

時間 13:30~14:30

講座日程
 10/22(火)・11/14(木)・12/12(木)
 1/16(木)・2/13(木)・3/25(火)

募集期間: 8月19日(月)~8月30日(金) 9:00~16:30
 先着順ではありません。

※ご本人が直接窓口にて、お申込みください。
 ※老人福祉センター利用登録書、又は住所・氏名
 生年月日を確認できるものをご持参ください。

受講資格: 満60歳以上

(昭和39年10月1日以前に生まれた方)

札幌市民の方

結果発表: 9月5日(木) 13:00~

1階 エレベーターホール

定員以上の申込があった場合は、抽選になります。

(公開抽選)

お電話での確認は、9月6日(金)以降に
 お願いいたします。

※セラバンドはお貸しします。



【はつらつ体操教室】

★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~

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



申込
7/18(木)~

自由参加

【パワーアップ体操教室】

日時:8月20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

【健康づくり体操教室】

日時:8月8日(木) 13:30~14:30
会場:2階 大広間
講師:福嶋 篤氏(北海道理学療法士会)
持物:動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル



自由参加

日時:8月30日(金) 10:00~11:00
会場:2階 大広間
講師:岩泉 由美氏(ヨガインストラクター)
持物:動きやすい服装・飲物・汗拭きタオル
ヨガマット、又は大判タオル



卓球について

利用日:毎週土・日曜日(祝日を除く)
時間:9:00~16:00

初心者 大歓迎!!

※午前中でしたら、指導も致します。

動きやすい恰好でいらしてください。

ラケット・シューズ不要。ただし、靴下やカバーに滑り止めの付いた物をお勧めしています。

心地良い汗をかきましょう!



娯楽室(囲碁・将棋)利用日

月~日曜日(祝日を除く)

9:00~16:30



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。

8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

■サークル 8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

サークル名	曜日	日程	時間
カラオケ	月	5・19・26	10:00~15:00
編物カトレア	月	5・19・26	10:00~12:00
ペン習字すずらん	月	19・26	13:00~14:30
書道美の会・香会	火	6	13:00~15:00
書道雪の会	土	10・24	10:00~12:00
パソコン	火	6・20・27	10:00~12:00
	金	2・16	10:00~12:00
女声合唱サークル (女性のみ)	水	21	10:00~11:45
コスモス			
大正琴	水	28	10:30~12:00
編物ピコット ハンドメイドいろは	水	7・21・28	10:00~12:00
木彫	木	1・8・22・29	13:00~15:00
皮革スーベルの会	金	2・9・23・30	13:00~15:00
しゃべりばサロン	土	17	13:30~15:30