


令和6年(2024年)10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
SAPPORO fax 011-885-8533

【休館日】 スポーツの日 14日(月)

※次回11月号の発行は10月21日(月)の予定です

HP: 清田老人福祉センター 

◆教養講座(定員制)◆ 10月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
水彩画	火	1月21	10:00~11:30
ペン習字	水	2・9・16	13:00~14:45
英会話	木	3・17	10:00~11:30
知っておきたい栄養学	木	10・24	13:00~14:00
骨盤体操	火	22	13:30~14:30

◆自由参加講座◆ 10月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
民謡	火	1・15	10:00~12:00
いきいき元気ヨガ	火	1部 8	10:00~11:00
		2部 8	11:15~12:15
		22	10:00~11:00
舞踊 (武田節)	水	2・16・23	10:00~12:00
フラダンス	水	2・9・16	13:30~14:45
代謝アップ体操	木	3・10・17	10:00~11:30
脳・足きたエール	木	3・24	14:00~15:00
フォークダンス	金	4・11・18	10:00~12:00
健美操	金	18・25	13:00~14:30

【地域医療講話】

日時:10月25日(金) 14:30~15:00
講師:南徳洲会病院
臨床検査技師 副技師長 安食愛彦氏
テーマ:「血流と疾患」
会場:2階 大広間



清田中央児童会館

「ハッピー ハロウィンパレード」

日時:10月25日(金) 16:00~17:00
会場:正面玄関内
清田中央児童会館の子ども達が、仮装をしてパレードをします。
仮装した子供達に、お菓子を渡してください。
ご協力をお願いいたします。



介護保険基礎講座

日時:10月15日(火) 13:30~14:30(予定)
会場:2階 大広間
内容:自宅で困った時の介護保険
講師:札幌市社会福祉協議会
白石・厚別・清田相談センター
ケアマネージャー



※地域住民の方もご参加いただけます。
多数のご参加をお待ちしています。



文化祭作品展示会

4年ぶりの作品展示会です。
皆さんの力作をご覧ください。

日時:10月29日(火)~10月31日(木)
9:30~15:30 最終日 9:30~13:30
会場:2階 教養講座室1・2
作品:講座(ペン習字・水彩画)

サークル(ペン習字・書道・木彫・皮革
編物・パソコン等)



転倒予防講座

日時:10月31日(木) 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:10月17日(木)~
(窓口またはお電話での申込可)



【はっらっ体操教室】

秋の夜長は読書で脳に刺激を！脳トレ体操

日時:10月4日(金) **申込 9/24(火)~**
 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



膝いた予防体操

日時:10月17日(木) **申込 10/4(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:遠藤 章光氏(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:10月8日(火) 13:00~14:00
 会場:2階 大広間 **自由参加**
 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



【健康づくり体操教室】

日時:10月10日(木) 13:30~14:30	日時:10月25日(金) 10:00~11:00
会場:2階 大広間	会場:2階 大広間
講師:福嶋 篤氏 (北海道理学療法士会)	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	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

自由参加

卓球に参加しませんか 初心者 大歓迎!

利用日:毎週土・日曜日(祝日を除く)
 時間:9:00~16:00
 ※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。

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。

O印 営業日

10月

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 10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	7・21・28	10:00~15:00
編物	カトレア	月	7・21・28	10:00~12:00		
ペン習字	すずらん	月	7・21	13:00~14:30		
書道	美の会・香会	火	1	13:00~15:00		
書道	雪の会	土	12・26	10:00~12:00		
パ	ソ	コ	ン	火	1・8・15	10:00~12:00
				金	4・18	10:00~12:00
女声合唱	サークル (女性のみ)	水	2・16	10:00~11:45		
コスモス						
大正	琴	水	9・23	10:30~12:00		
編物	ピコット	水	2・9・16・23・30	10:00~12:00		
木	彫	木	3・10・17・24・31	13:00~15:00		
皮革	スーベルの会	金	4・11・18・25	13:00~15:00		