


令和6年(2024年)11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】文化の日の振替休日 4日(月)  
勤労感謝の日 23日(土)

※次回12月号の発行は11月21日(木)の予定です

HP: 清田老人福祉センター 

## ◆教養講座(定員制)◆ 11月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
水彩画	火	5・19	10:00~11:30
ペン習字	水	6・13・20	13:00~14:45
英会話	木	14・21	10:00~11:30
知っておきたい栄養学	木	14	13:00~14:00
骨盤体操	木	14	13:30~14:30

## ◆自由参加講座◆ 11月の予定表

講座名	曜日	講座日	時間
民謡	火	5・19	10:00~12:00
いきいき元気ヨガ	火	1部 12	10:00~11:00
		2部 12	11:15~12:15
		26	10:00~11:00
舞踊 (武田節)	水	6・20・27	10:00~12:00
フラダンス	水	6・13・27	13:30~14:45
代謝アップ体操	木	7・14・21	10:00~11:30
脳・足きたエール	木	7・28	13:30~14:30
フォークダンス	金	1・8・15	10:00~12:00
健美操	金	8・15・22	13:00~14:30

## ヤクルト健康セミナー

「おなか健康教室」

～睡眠とストレスについて～



脳と腸の密接な関係をこの機会に是非一緒に学んでみませんか？

※6月に開催いたしました「ヤクルト健康セミナー」が好評でしたので、前回と同じ内容で行います。

日時: 11月26日(火) 13:30~14:30

会場: 2階 大広間

講師: 札幌ヤクルト販売株式会社

定員: 30名(先着順)

申込: 11月12日(火)~(窓口またはお電話での申込)



## バルーンアート講習会

日時: 12月4日(水) 13:00~15:00

会場: 1階 工芸室

作品: 「クリスマスツリー」

講師: 佐伯悦代氏(そーいんぐあとリエ)

定員: 10名

申込日: 11月18日(月)~

(窓口またはお電話での申込可)

持ち物: はさみ・作品を持ち帰る袋



## 文化祭作品展示会

日時: 10月29日(火)~31(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)

## 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。



## 【パワーアップ体操教室】

日時: 11月12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



## 【地域医療講話】

日時: 11月21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

自由参加



## 【はっらつ体操教室】

### 寒い日は部屋に閉じこもりがち フレイル予防体操

日時: 11月1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  
10/25(金)~



### 雪の季節がやってくる! 転倒予防体操

日時: 12月6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  
11/21(木)~

## 【健康づくり体操教室】

日時: 11月21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・拭きタオル

自由参加



日時: 11月29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

自由参加

### 卓球 利用日

毎週土・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



## 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

## 11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

## ■サークル 11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	11・18・25	10:00~15:00
編物	カトレア	月	11・18・25	10:00~12:00		
ペン習字	すずらん	月	11・18	13:00~14:30		
書道美の会	・香会	火	5	13:00~15:00		
書道雪の会		土	9・16	10:00~12:00		
パソコン		火	5・12・26	10:00~12:00		
		金	1・15	10:00~12:00		
女声合唱サークル (女性のみ)	コスモス	水	6・20	10:00~11:45		
大正琴		水	13・27	10:30~12:00		
編物ピコット	ハンドメイドいろは	水	6・13・20・27	10:00~12:00		
木彫		木	7・14・21・28	13:00~15:00		
スーベルの会		金	1・8・15・22・29	13:00~15:00		
しゃべり場サロン		木	21	13:00~16:00		