

令和7年（2025年）3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

【休館日】 春分の日 20日(木)

TEL 011-885-8500
fax 011-885-8533

SAPPORO

HP: 清田老人福祉センター

検索

※次回4月号の発行は3月21日(金)の予定です

◆教養講座(定員制)◆ 3月の予定表

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 |
|------------|----|---------|-------------|
| 水彩画 | 火 | 4・18 | 10:00~11:30 |
| ペン習字 | 水 | 5・12・19 | 13:00~14:45 |
| 英会話 | 木 | 6・27 | 10:00~11:30 |
| 知っておきたい栄養学 | 木 | 13 | 13:00~14:00 |
| 骨盤体操 | 木 | 25 | 13:30~14:30 |

◆自由参加講座◆ 3月の予定表

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 |
|-------------|----|----------|-------------|
| 民謡 | 火 | 4・18 | 10:00~11:00 |
| いきいき元気ヨガ | 火 | 1部 11 | 10:00~11:00 |
| | | 2部 11 | 11:15~12:15 |
| | | 25 | 10:00~11:00 |
| 舞踊 (恋千鳥) | 水 | 5・19・26 | 10:00~12:00 |
| フラダンス | 水 | 5・19 | 13:30~14:45 |
| 代謝アップ体操 | 木 | 6・13・27 | 10:00~11:30 |
| 脳・足きたエール | 木 | 6・27 | 13:30~14:30 |
| フォークダンス | 金 | 7・14・21 | 10:00~12:00 |
| 健美操 | 金 | 14・21・28 | 13:00~14:30 |

【パワーアップ体操教室】

日時:2月25日(火) 13:00~14:00
日時:3月11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



理学療法士による ヨガ健康体操教室

日時:3月13日(木)
13:30~14:30

会場:2階 大広間

講師:伊藤亜紀子氏(鈴木内科医院 理学療法士)

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バスタオル



自由参加

身体が固くても大丈夫

【はつらつ体操教室】

季節の変わり目要注意!
心と体のバランス調整体操

日時:3月7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
2/25(火)~

まだまだ寒い日がある早春
ストレッチ体操で血流改善!

日時:4月4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
3/21(金)~

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

地域医療講座

日時:3月11日(火) 14:00~14:30
 会場:2階 大広間
 テーマ:「未定」
 講師:南徳洲会病院

自由参加

講師退任のお知らせ

フラダンス講座 石野法子講師
 英会話講座 シルベストレ・バルガス講師
 骨盤体操 稲尾 緑講師
 3名の講師の方が3月をもちまして、退任されます。

ありがとうございました。



新しい講師のご紹介

フラダンス講座 Mayumi講師
 (まゆみ)
 英会話講座 重本里佳子講師

よろしくお願いたします

4月から
 フラダンス講座の曜日と時間が変わります
 曜日:火曜日
 時間:13:00~14:15
 お気を付けてください

■サークル 3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 | 3・10・17・24 | 10:00~15:00 |
| 編物カトレア | 月 | 3・10・17・24 | 10:00~12:00 |
| ペン習字すずらん | 月 | 3・17 | 13:00~14:30 |
| 書道美の会・香会 | 火 | 4 | 13:00~15:00 |
| 書道木曜会 | 木 | 6・27 | 13:00~15:00 |
| 書道雪の会 | 土 | 8・22 | 10:00~12:00 |
| パソコン | 火 | 4・11・18 | 10:00~12:00 |
| | 金 | 7・21 | 10:00~12:00 |
| 女声合唱サークル (女性のみ) コスモス | 水 | 5・19 | 10:00~11:45 |
| 大正琴 | 水 | 12・26 | 10:30~12:00 |
| 編物ピコット ハンドメイドいろは | 水 | 5・12・19・26 | 10:00~12:00 |
| 木彫 | 木 | 6・13・27 | 13:00~15:00 |
| スーベルの会 | 金 | 7・14・21・28 | 13:00~15:00 |
| しゃべりばサロン | 土 | 15 | 13:30~16:00 |

令和7年度 定員制教養講座結果発表

日時:2月26日(水)
 13:00~
 会場:1階 エレベーターホール

- ・抽選結果は掲示いたします。
センターからは、連絡いたしませんので直接来館の上ご確認ください。
- ・電話での確認は、翌日の2月27日(木)以降にお願いいたします。
- ・抽選結果は、ホームページにも載せます。
- ・受講が決まった方は、受講の意思確認を3月14日(金)までに、ご連絡をお願いいたします。

卓球 利用日
 毎週土・日曜日(祝日を除く) 9:00~15:00



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



入浴料金改定のお知らせ

いつもご利用いただき、ありがとうございます。
 この度、入浴料金の改定を行うこととなりました。
 昨今の物価高騰による人件費や燃料費などの増加を踏まえ、札幌市の条例が改正され、使用料が改定されることとなりました。

令和7年4月1日(火)~ 入浴1回 250円

浴室営業日予定

〇印 営業日

3月

入浴時間13:00~16:00

| 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 | | | | | |