

札幌市南老人福祉センター 指定管理者
社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

南老人福祉センター 便り

2月号

発行 令和8年1月24日

住所:南區石山78番地68号 TEL 591-3100 FAX 591-1221

ホームページ [札幌市南老人福祉センター](#) 検索



今月の休館日 11日(水) 建国記念の日
23日(月) 天皇誕生日



講座名	曜日	講座日	時間	
定員制講座 (一年間)	手芸	2日, 16日 (両日も教養2)	13:00~15:00	
		絵手紙		2日, 9日, 16日
		はじめてのピラティス		2日, 9日, 16日
	歴史を学ぼう	はじめての「背骨」 コンディショニング	4日, 18日	10:00~11:00
			4日, 18日, 25日	13:00~15:00
		はじめてのヨガ	5日, 12日, 19日	10:00~11:30
			ペン習字	6日, 13日, 20日, 27日
登録制講座 (3ヶ月ごと)	カーリンコン	(2月に受付 3月より再開)	10:00~12:00	
	椅子ヨガ		12:30~14:00	
	ヨガ		10:30~12:00	
	ふまねっと		13:00~14:30	
	リズムストレッチ		13:00~14:00	
講参加	フラダンス	25日	13:00~14:30	
	スポーツダンス	6日, 20日	10:00~12:00	
教室 (3ヶ月ごと)	リンパ 伸び伸び体操	13日, 27日	A 10:30~11:30	
			B 12:00~13:00	
C 13:30~14:30				
背骨 コンディショニング	6日, 20日	A 12:45~14:00		
		B 14:20~15:35		
教室	脳活塾	26日	13:30~15:00	

- 運動系の講座・教室は、ヨガマット(大判バスタオル)をお持ちください
- リンパ伸び伸び・背骨コンディショニングはフェイスタオルもお忘れなく!
- 欠席のご連絡は、補欠でお待ちの方より多くの方にご参加いただくため、確定次第早めにご連絡いただけますようお願いいたします。

運動の前には、十分な準備運動をして、ケガの予防をしましょう

【入浴】

当センターには大きなお風呂があります。活動後の汗を流してスッキリしませんか?

●利用時間 月・水・金曜日 13:00~16:00

●入浴料 250円

●混雑緩和のため一度に入れる人数を

男性7名、女性8名までにしております。

(人数が超えた場合、整理券を配布してお待ちいただきます)

※石けん・シャンプー・タオル等のご持参ください



【2月の浴室利用日】

月	火	水	木	金
2		4		6
9		休館	12	13
16		18		20
休館	24	25		27

【第一包括相談会】

南区第1地域包括支援センターの出張相談会です。

包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。気軽にお立ち寄りください。

2月13日【金】

16日【月】

17日【火】

13時半~14時半

《雪あかりの祭典》

2月7日【土】



滑り台開放 14時~
キャンドル点灯 16時~18時半

雪だるま、滑り台があります。お孫さんも一緒にぜひお越しください。

【作品展示会】

2月10日【火】~19日【木】(最終日は14時まで)

当センターの講座やサークル活動で作成した作品を中心に、手作りの素晴らしい作品の数々を展示します。ぜひご覧ください。

卓球出来る日

- 午前中のみ
- 1台につき12名まで

火曜	3, 10, 17, 24日
木曜	5, 12, 19, 26日
土曜	14, 21日
日曜	(一台は初心者用) 8, 22日

【館内ご利用についてとお願い】

- 入館の際に必ず「利用登録証」をご提示ください。
- 住所・電話番号・緊急連絡先に変更があった際はお知らせください。
- 館内ではマスク着用をお願いしています。
- 体調が悪い場合や、普段と違う体調の時は、センターの利用をお控えください。
- こまめな手指消毒や手洗い
- 館内では裸足やスリッパ履きは、ケガや衛生上の観点からご遠慮いただいております。靴下や靴下カバーの着用でご利用ください。
- 靴の履き違いがございませす。靴はシューズロッカーに収納後、必ず施錠し、鍵はお帰りまで自己管理でお願いします。
- 最近、忘れ物が大変多く届けられています。持ち物の管理に気を付けましょう。
- 窓口および電話対応は9時~17時です。受付時間外は対応致しかねます。またセンターの電話回線の混雑状況によっては、お電話が繋がりにくいこともございませす。ご了承ください。



《サークル予定表》令和8年2月

【利用者の方々が有志で行っているサークルです】

大正琴ふうれんこ	月	2, 9, 16日	午後
大正琴 琴音	火	3, 10, 17, 24日	午後
大正琴 ひまわり	火	3, 10, 17日	午前
書道 白樺	火	冬季休み	午後
パソコンI(あい)	金	6, 13, 20, 27日	午後
パソコン カサブランカ	火	10, 24日	午後
木彫 きこり	平日	5, 19, 25日	全日
	土日	1, 7, 8, 15, 21, 22日	

ウクレレ ホヌ	水	18日(予定)	午前
皮革 ひまわり	金	6, 13, 20, 27日	全日
ペン習字 スイートビー	土	14, 28日	午前
実用ペン字の会	木	5, 19日	午後
絵手紙 つくしん坊	木	5, 19日	午後
絵手紙 ふじの会	土	未定	午後
オカリナ ポコアポコ	日	未定	午後
カラオケひろば	土	冬季休み	午前
森の寺子屋	水	4, 18日	午前

※基本、午前は10時～、午後は13時～

※メンバーの募集については、掲示の【サークル活動一覧表】をご覧ください

3月～5月の《登録制講座》登録受付

- 今回より『椅子ヨガ』講座が新規講座で始まります!
- リズムストレッチ講座は講師の都合により3月で終了です

- 登録は令和8年5月まで有効です
- 多くの方が利用できるように、椅子ヨガ・ヨガ講座は、ABどちらかの登録です(別講座の重複はOK)
- お申し込みは、13時開始で、お電話及び来館での受付です
- 受付先着数名の方には、お世話係になっていただきます
- お申し込みは本人のみ

※1月からフラダンスとスポーツダンスは自由参加講座です
※欠席等で空きがある場合は未登録でも参加できるのでお問合せを!!



講座名	受付開始	定員	3月	4月	5月
カーリンコン	2/24 13時	26	9・23日	13・27日	11・25日
椅子ヨガ A	2/17 13時	各25	3日	7日	12日
椅子ヨガ B			10日	14日	19日
ヨガ A	2/25 13時	各25	11日	8日	13日
ヨガ B			25日	22日	27日
リズムストレッチ	2/26 13時	25	12・26日		
ふまねっと	2/19 13時	20	5・19日	2・16日	7・21日

運動の前には、十分な準備運動をして、ケガの予防をしましょう



令和8年度【定員制講座】受講生募集



【講座受講期間】令和8年4月～9年3月の1年間
【申込み期間】

2月10日(火)～22日(日)

※お電話での申込み受付は行いませんので【募集講座】あらかじめご承知おきください

(土日も開館していますが、11日[水]は祝日のため休館です)

【抽選】3月2日(月) 13時過ぎ～

【対象】昭和41年(1966年)4月1日までに生まれた、札幌市内在住の方

【受講料】無料(資料代や材料費の実費はかかります)

【お申込み】

●開館時間内にご本人が直接センターにお越しいただき、申込用紙にご記入ください

●お申込みが定員を超えた場合、抽選になります

●利用登録証をお持ちではない方は、運転免許証やマイナンバーカードなどをお持ちください

※受講の際は、利用登録証が必要になります

●来館してのお申込みができない方は、申込用紙をHPから印刷・記入してFAXで受け付けます
※詳細はチラシをご覧ください

●当選の方は、ご自身で結果を確認して、受講手続きをお願いします。手続きのない方は、当選していても辞退とみなしますのでお気を付けください

講座名	曜日	時間	定員	回数
大正琴	第1,2,3月曜	10時～12時	8名	月3回
手芸	第1・3月曜	13時～15時	10名	月2回
絵手紙	第2・4月曜	13時～15時	10名	
はじめてのピラティス	第1・3月曜	A 9時半～10時半 B 11時～12時	各25名	月2回
健康アップ 表情筋トレ	第1・3火曜	10時半～12時	18名	
歴史を学ぼう	第2・4水曜	13時～15時	28名	月3回
はじめての背骨コンディショニング	第1・3水曜	A 9時半～10時半 B 11時～12時	各25名	
ペン習字	第1,2,3金曜	10時～12時	10名	月2回
筆ペンで楽しい己書	第1・3土曜	13時～14時30分	各12名	

《脳活塾》短期教室

2月26日、3月26日(木)

全2回 13時30分～15時

楽しい運動・簡単な計算や書き取り、クイズやパズルで知的好奇心を刺激し、脳を働かせる「脳活」を体験してみませんか?

〈講師〉 認定NPO法人シーズネット

道新「脳トレ」でおなじみ!!

「脳活塾」塾長 柿沼英樹氏

〈参加費〉 資料代280円(2回分)

〈持ち物〉 筆記用具・水分補給の飲み物

〈申込み〉 先着順

★9-10月に受講していない方の優先受付

2月9日(月)13時～

★9-10月に受講した方の受付

2月16日(月)13時～



※「脳活塾」は今後も2回ずつ(2ヶ月)開催します

南区第一地域包括支援センターによる

ためになる講話シリーズ 第3回

《介護保険制度について》

2月12日(木)13時30分～14時30分

介護保険について、なんとなくは知っていてもどのように使えばいいかわからない方が多いのではないのでしょうか。介護保険制度の仕組みや、サービスの種類・利用までの手続きなどについて、専門家より教えてもらいましょう。

〈講師〉 札幌市南区第一地域包括支援センター

みずとめ ゆうすけ
主任介護支援専門員 水留 西介氏



〈定員〉 30名

〈申込み〉 1月29日(木)10時よりお電話で受け付けます