

今月の休館日 20日(金)春分の日



講座名	曜日	講座日	時間	
定員制講座 (一年間)	手芸	2日, 16日, 30日	13:00~15:00	
		絵手紙		9日, 16日, 23日
		はじめてのピラティス		2日, 16日, 30日
	はじめての「背骨コンディショニング」 歴史を学ぼう	水	4日, 18日	10:00~11:00
			4日, 11日, 25日	13:00~15:00
		木	5日, 12日, 19日	10:00~11:30
ペン習字	金	6日, 13日, 27日	10:00~12:00	
登録制講座 (三ヶ月ごと)	カーリンコン	月	9日, 23日	10:00~12:00
	椅子ヨガ	火	A 3日 B 10日	12:30~14:00
	ヨガ	水	A 11日 B 25日	10:30~12:00
	ふまねっと	木	5日, 19日	13:00~14:30
リズムストレッチ	12日, 26日		13:00~14:00	
講参加自由	フラダンス	水	11日, 25日	13:00~14:30
	スポーツダンス	金	6日, 27日	10:00~12:00
教室 (三ヶ月ごと)	リンパ 伸び伸び体操	金	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	A 12:45~14:00			
		B 14:20~15:35		
教室	脳活塾	木	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。

R7年度の定員制講座は今月で終了となります(はじめてのヨガを除く)お疲れ様でした

R8年度の講座の抽選は3月2日[月]13:00頃からです。結果確認は掲示やHPにてご自分でお願ひします。お電話での確認は3月4日[水]10:00以降にお願いします。当選された方の受講手続きは3月16日[月]までです。手続きをしておらずに、当選していても辞退とみなしますのでご注意ください。

【入浴】

今月 4, 11, 18日[水]は「新緑湯」です

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?

[3月の浴室利用日]

●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・タオル等はお持ちください



月	火	水	木	金
2		4		6
9		11		13
16		18	19	休館
23		25		27
30				

【椅子ヨガ教室 3月17日分 募集】

●A・Bに登録していない方

3月4日[水]13:00より

●A・Bに登録している方

3月11日[水]13:00より

お電話で受け付けます

卓球出来る日

●午前中のみ  
●1台につき12名まで

曜日	出来る日
火曜	3, 10, 17, 24, 31日
木曜	5, 12, 19, 26日
土曜	7, 14, 21日
日曜	(一台は初心者用) 8, 22, 29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ぬ。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せぬ。持ち物の管理に気を付けませぬ。

●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せぬ。

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ぬ。ご了承ください。



《サークル予定表》令和8年3月

【利用者の方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日	午前
大正琴 ひまわり	火	3、10、17日	午前
書道 白樺	火	10、24日(予定)	午後
パソコンI(あい)	金	6、13、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	5,11,19,25日	全日
	土日	1,7,8,15, 21,22,29日	

※基本、午前は10時～、午後は13時～

ウクレレ ホヌ	水	18日	午前
皮革 ひまわり	金	6、13、27日	全日
ペン習字 スイートピー	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

※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

### 【4～6月各種教室募集】

- 登録は3ヶ月有効 ●各25名 ●それぞれ1コースのみ
- 3名の方にはお手伝い係になっていただきますのでご協力お願いします

#### 《背骨コンディショニング》(第1・3金曜日)

4月3・17日、5月1・15日、6月5・19日  
★A 12時45分～14時  
★B 14時20分～15時35分

#### 《リンパ伸び伸び体操》(第2・4金曜日)

4月10・24日、5月8・22日、6月12・26日  
★A 10時30分～11時30分  
★B 12時～13時  
★C 13時30分～14時30分

※抽選用申込み時、第1希望から第3希望までお聞きします

〈申込み開始日時〉 13時～	10.1.2月に受講していない方 優先受付	10.1.2月に受講した方 (抽選)	抽選 13時30分～
背骨コンディショニング	3月9日(月)～22日(日)	3月16日(月)～22日(日)	3月25日(水)
リンパ伸び伸び体操	3月18日(水)～30日(月)	3月24日(火)～30日(月)	4月1日(水)

※抽選結果は館内掲示・HPに載せます。(お電話で受付けます)

電話での確認は、抽選日の次の日の10時以降にお願いします

明治 食のなるほど発見セミナー

### 《カラダは食べた物からできている》

3月17日(火)13時30分～14時30分

健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか。"元気な人生100年"のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」について詳しく教えてもらいましょう。

〈講師〉 (株)明治 北日本支社  
 教養講座室  
 〈場所〉 30名(先着順)  
 (札幌市内在住の60才以上の方)  
 〈申込み〉 3月5日(木)10時よりお電話で受け付けます



南区第1地域包括支援センターによる  
ためになる講話シリーズ 最終回

### 《だまされないために》

～特殊詐欺の手口を知って、身を守る～

3月18日(水)13時30分～14時30分

詐欺の被害額や件数が激増しています。ご自身やご家族、身近な方が被害にあわないために、他人事と思わず、詐欺の様々な手口を知り、注意しましょう。

〈定員〉 30名(先着順)  
 〈申込み〉 3月4日(水)10時よりお電話で受け付けます

### 《大正琴発表会》

3月23日(月)12時～13時

サークルの方々が、日頃の練習の成果の発表♪♪♪で演奏します。皆さん、お越してください。

### 《自分の機種で覚えるスマホ入門教室》

4月7日(火)14時～15時30分

「マイク」と「カメラ」のすぐに役立つ使い方を教えてもらいます。ご自身のスマホでの講座なので、スマホを持っている方が優先です。

〈申込み〉 定員10名(定員を超えた場合抽選になります)  
 3月17日(火)13時～25日(水)17時

〈抽選〉 3月27日(金)10時30分～  
 ※お申込み時にスマホが、 아이폰かアンドロイドかをお知らせください。

※抽選結果は抽選終了後、館内掲示のほかHPにも載せますので、ご自身でご確認ください。  
 ※お電話での当落の確認は28日(土)10時以降にお願いします

### 《つまみ細工》教室

3月26日(木)13時～15時

〈講師〉 つまみ細工インストラクター 奈都 NATSU 氏  
 〈定員〉 16名(先着順)  
 〈費用〉 800円(材料費)  
 〈持ち物〉 濡れタオル、ハサミ、つまようじ5本くらい、手芸用(木工用)ボンド、あればピンセット

〈申込み〉 3月10日(火)10時～24日(火)17時  
 お電話で受け付けます

〔作品見本〕



### 資生堂 いきいきセミナー

### 《シニアのための スキンケアとメイクアップ》

3月26日(木)10時30分～12時

お化粧品を通じて、日常生活動作を維持・向上させ、高齢者の生活の質の向上を目指すセミナーです。詳細が決まり次第、館内掲示とチラシでご確認後お申込みください。

### 【南デイサービスセンターのボランティア募集】

センターと併設している南デイサービスでは、ボランティアの方を募集しています。性別や経験、スキル、活動日数等は問いません。業務の種類や時間帯についてはご相談させていただきます。お気軽にお問い合わせください。

活動項目	活動内容	時間
見守り介助 サポート	・お出迎え、コート掛け ・席への誘導 ・お茶出し、お話相手 ・入浴後のドライヤーかけ ・昼食配膳	月～土 9:30～12:00
レクリエーション の補助 趣味活動	・お茶出し、お話相手 ・タオルたたみ ・トランプの補助 ・アクティビティ活動の補助 (ゲーム、工作等) ・囲碁、将棋のお相手	月～土 12:30～15:30

※ ボランティア活動保険 有ります