

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

## 4月号

発行 令和8年3月25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 29日(水) 昭和の日



**【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。

(人数を超えた場合、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

【4月の浴室利用日】

月	火	水	木	金
		1		3
6		8		10
13		15		17
20		22		24
27		休館	30	



### 【椅子ヨガ教室 4月21日分 募集】

●A・Bに登録していない方  
4月8日【水】13:00より

●A・Bに登録している方  
4月15日【水】13:00より  
お電話で受け付けます

### 【運動系の講座に出席の方】

- 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

### 【カラオケひろば】

★4月の実施日時 11日・25日(土)  
10:00~12:00(集合9:45)

★定員 15名

★申し込み 毎月事前登録

4月2日(木)10時~お電話で先着順です



### 卓球出来る日 ●午前中のみ ●1台につき12名まで

火曜	7、14、21、28日
木曜	2、9、16、23、30日
土曜	4、18日
日曜	(一台は初心者用)26日

※12日(日)は、大広間に工事が入るため利用できません



### 【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す。ご了承ください。



講座名	曜日	講座日	時間	
定員制講座 (一年間)	手芸	6日, 20日	13:00~15:00	
		13日, 27日		
		大正琴	月	6日, 13日, 20日
	はじめてのピラティス	月	6日, 20日	A 9:30~10:30 B 11:00~12:00
	健康アップ表情筋トレ		火	7日, 21日
	はじめての背骨コンディショニング	水	1日, 15日	A 9:30~10:30 B 11:00~12:00
	歴史を学ぼう		8日, 22日	13:00~15:00
	はじめてのヨガ	木	2日, 16日, 30日	10:00~11:30
	ペン習字	金	3日, 10日, 17日	10:00~12:00
	筆ペンで楽しい己書	土	4日, 18日	13:00~14:30
登録制講座 (三ヶ月ごと)	カーリンコン	月	13日, 27日	10:00~12:00
	椅子ヨガ	火	A 7日 B 14日	12:30~14:00
	ヨガ	水	A 8日 B 22日	10:30~12:00
	ふまねっと	木	2日, 16日	13:00~14:30
講参加自由 講座	フラダンス	水	8日, 22日	13:00~14:30
	スポーツダンス	金	3日, 17日	10:00~12:00
教室 (三ヶ月ごと)	リンパ伸び伸び体操	金	10日, 24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		3日, 17日	A 12:45~14:00 B 14:20~15:35
教室	脳活塾		木	30日



《サークル予定表》令和8年4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	6、13、20日	午前
大正琴 琴音	火	7、14、21、28日	午後
大正琴 ひまわり	火	7、14、21日	午前
書道 白樺	火	14、28日	午後
パソコンI(あい)	金	3、10、17、24日	午後
パソコン カサブランカ	火	14、28日	午後
木彫 きこり	平日	2,8,16, 22,30日	全日
	土日	4,5,12, 18,19,26日	
皮革 ひまわり	金	3、10、17、24日	全日
ペン習字スイートピ	土	11、25日	午前
実用ペン字の会	木	2、16日	午後
絵手紙 つくしん坊	木	2、16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
ウクレレ ホヌ	水	15日	午前
カラオケひろば	土	11、25日	午前
森の寺子屋	水	1、15日	午前

※基本、午前は10:00～、午後は13:00～  
 ※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

《生前整理》講話  
 4月23日(木) 13時～15時

生前整理は、ただ物を捨てる事でも、部屋の片付けをする事でもありません。自分の人生を振り返って大切な事は引き継ぎ、厳選した物や大切な人に囲まれて心豊かに過ごす事です。しかしそれは簡単な事ではありません。具体的にどんなやり方があるのかについて、この機会に専門家から教えてもらいましょう。

〈講師〉 生前整理アドバイザー 竹腰 みはる 氏

〈定員〉 30名(先着順)

〈申込み〉 4月9日(木)10時～ お電話で受け付けます



《脳活塾》短期教室

4月30日、5月28日(木)  
 全2回 13時30分～15時

道新「脳トレ」  
 でおなじみ!!

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

「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〉 お電話で先着順で受け付けます

★2-3月に受講していない方の優先受付

4月14日(火)13時～

★2-3月に受講した方の受付

4月21日(火)13時～

※「脳活塾」は今後も2回ずつ(2ヶ月)開催します



《今後の講座のお知らせ》

- 「筋膜リリース リラクゼーション」は、6月より3カ月毎の登録制講座になります
- 「はじめてのヨガ」5カ月講座を6月から始めます。詳細はセンター便り5月号をご覧ください

《筋膜リリース リラクゼーション》  
 単発教室

5月14日、5月28日(木)13時～14時

筋膜リリースとは、筋肉を覆う「筋膜」の硬直や癒着をストレッチなどで解きほぐし、筋肉の柔軟性や滑りを取り戻して、コリや痛み、姿勢の改善、血流促進などを目指し、正常な状態にするための方法です。

〈講師〉 筋膜リリースセラピスト 佐藤 久美子 氏

〈持ち物〉 ヨガマット(なければ大判バスタオル)

※ストレッチ用具は無料で貸し出します

〈定員〉 20名(定員を超えたら抽選)

〈申込み〉 2回とも参加できる方

4月16日(木)13時～22日(水)17時まで

お電話で受け付けます

〈抽選〉 4月27日(月)10時30分～

※抽選結果は館内掲示・HPに載せます。結果はご自身でご確認ください。こちらからは連絡いたしません。お電話での確認は、28日10時以降にお願いします。



【職員異動のお知らせ】

4月1日付けで職員が異動となりました

《よろしく願います》

- ・館長 村澤 圭太 (駒岡保養センター支配人[兼務])
- ・相談員 大内 雅之 (豊平老人福祉センターより)
- ・介護職員 齊藤 美穂 (西老人福祉センターより)

《お世話になりました》

- ・館長 伊藤 純平 (長生園へ)
- ・相談員 新沼 良武 (西老人福祉センターへ)
- ・介護職員 紀國 千穂 (豊平老人福祉センターへ)



新しい職員も加わり、さらに親しみやすいセンターを目指します。よろしく願います。