

あつまーる5月

指定管理者 社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会
〒062-0092 札幌市豊平区中の島2条3丁目8-1

ホームページ [札幌市豊平老人福祉センター](#)

▶次回発行予定日 2025年5月21日(水)

休館日 : 5月3日(土) 憲法記念日
5日(月) こどもの日
6日(火) 振替休日

TEL 811-5201
(FAX 811-5202)



★年間登録制講座★ 受講期間：令和7年4月～令和8年3月末
(新規申込み不可) 連続5回欠席で受講資格失効

講座名	曜日	講座日	時間	場所
ヨガA	月	12 19 26	9:45~11:00	大広間
ヨガB			11:15~12:30	
ヨガC			13:00~14:15	
健康づくり体操①	火	13 27	9:30~10:30	
健康づくり体操②			10:45~11:45	

参加者大募集!

毎週水・木 9:30~11:30
(行事などで変更の可能性があります)

7日(水)・8日(木)
14日(水)
21日(水)・22日(木)
29日(木)

★5月卓球★ (児童会館体育館使用)

自由参加	利用日・時間
	【金】 9:00~12:00
	2 9 16 23 30
	【日】 9:00~16:00
	4 11 18 25
【持ち物】：ラケット・運動靴・動きやすい服装	

★定員制教養講座★ 受講期間：令和7年4月～令和8年3月末
(新規申込み不可) 連続5回欠席で受講資格失効

講座名	曜日	講座日	時間	場所
皮革工芸	火	13 20 27	10:00~12:00	教養3
絵手紙		13 27	10:00~12:00	教養1
書道		13 20 27	13:00~14:30	教養1
オカリナ		20	13:00~14:30	教養2
和太鼓	木	1 15	10:00~11:15	大広間
初歩から始める スマートフォン 【受講期間：6ヶ月・9月末まで】		15	10:30~12:00	教養1
パソコン		15	13:30~15:00	教養1
大正琴	金	9 16 23	9:30~11:30	教養2
背骨コンディショニング 【受講期間：6ヶ月・9月末まで】		2 16	15:00~16:30	大広間

★サークル★ (利用者の方々が有志で行っているサークルです)

講座名	曜日	時間
暮苦楽クラブ(囲碁)	毎週月・水	9:00~16:00
スマイル(リズム体操)	毎週 火	13:30~15:00
よつば会	毎週 水	13:30~15:00
	※ 30日は10:00~12:00	
ハッピーサークル(英語)	第1・3金	13:00~15:00
カラオケ	第2土曜を除く土曜日	9:30~15:00
	※ 10日は休み	
絵本	なし	10:00~12:00

★登録制講座★ 受講期間：現時点なし。ただし連続3回欠席で受講資格失効
(新規申込み可) 受付にて登録が必要

講座名	曜日	講座日	時間	場所
ふまねっと	水	28	13:30~15:00	大広間
フラダンス	木	8	13:30~15:00	
カーリンコン	金	9 23	13:00~15:00	

★自由参加講座★ 受講期間：なし。いつからでも自由に参加でき、
受付で登録の必要なし。(新規参加可)

講座名	曜日	講座日	時間	場所
社交ダンス	月	12 19 26	10:00~12:00	体育館
日本舞踊(花柳流)	木	1 15	13:00~15:00	大広間
		演目：「望郷ひえつき節」 持ち物：「扇子」		
詩吟	木	8 22	13:00~15:00	教養1
		ろう えい にっ た ごう 漢詩の部 「朗 詠」 新田 興 しんがし かきのもと ひとまろ 和歌の部 「東 の」 柿本 人麻呂		

※サークルにご興味のある方はご相談ください
※日時が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

ソフトバンク スマホ講座

◆受講日：第1金曜日 月1回
6月6日・7月4日・8月1日・9月5日・10月3日

※ 全日程参加できる方に限ります

◆時間：13:30~15:00(90分)

◆定員：20名 ※先着順

◆場所：2F 教養第1教室

- ◆内容
- ①はじめてのスマートフォン体験
 - ②スマホの基本とLINE体験
 - ③スマホの基本とキャッシュレス体験
 - ④スマホの基本と防災
 - ⑤スマホの基本と詐欺対策

※スマホを持っていない方はお貸しします。
(アンドロイドのみ)

※内容の詳細は館内掲示をご覧ください。

◆申込方法：4月23日(水)~5月16日(金)
10時から16時の間に受付にお申し出ください。定員に達し次第、締め切らせていただきます。





ご利用者の皆様にゆとりある楽しい生活を過ごしていただくため、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頂きたいと思っております。また、活動前に活動内容等のご説明をいたしますのでお気軽にお問い合わせください。

活動項目	活動内容	曜日	時間	性別	年齢	持ち物
サポート	・お茶出し ・入浴後のドライヤーがけ ・食事の配膳	月～土	10:00～12:00	不問	シニア・一般	動きやすい服装
レクリエーションの補助	・昼食後のトランプの補助 ・室内レクリエーションの補助 ・野外活! 12:30～13:30		12:30～13:30			
趣味活動	・麻雀、将棋、囲碁のお相手 ・手芸などの補助		12:30～15:30			
経費の施設負担	1, 交通費(無し) 2, 食事(無し) 3, ボランティア活動保険(有り) ※1日を通しての活動の場合は昼食を提供いたします。					

「サッポロスマイル体操」大広間で開放中!

お気軽にどうぞ!

サッポロスマイル体操でめざそう! いいきいスマイルシニア

“サッポロスマイル体操”とは誰もが簡単にできる介護予防を目的とした体操です。4つのバージョン(約4分×4)を「サッポロスマイル」の曲に合わせて行います。お時間のある時にご自分のペースで、無理なく始めてみませんか?是非ご参加ください!

4つのバージョン

- ① バランス&ストレッチバージョン 体感機能の維持向上(転倒予防)と柔軟
- ② 筋トレバージョン 筋力維持
- ③ 脳トレバージョン 認知機能の保持
- ④ 口腔バージョン 誤嚥の防止と飲み込み・口周りの筋肉強化



自由参加!

途中参加・退室OK!



申込み不要

5月開放予定日

毎週(水・木) 9:30～11:30

- 7日(水)・8日(木)
- 14日(水)・21日(水)
- 22日(木)・29日(木)

※月末の水曜日や行事等により中止になる場合もございます

老福センター

館内ご利用について

豊平No1234
利用登録証
0000



- ① 万が一の際の緊急連絡先確認の為、入館の際に必ず『利用登録証』をご提示ください。
- ② 館内ではマスク着用を推奨しております。
- ③ 体調の悪い方や発熱がある時は、センターを利用しないでください。
- ④ 講座のある日でも感染が心配な場合は休んでも構いませんので無理はしないでください。
- ⑤ 手指消毒や石鹸での手洗いをお願いいたします。
入館時、活動前後、トイレ使用後などこまめに手指消毒を行ってください。
- ⑥ 館内は素足・スリッパは禁止となっております。



新しい入浴方法につて

※令和7年4月1日から入浴料金が250円に改定されました。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

浴室利用は月・水・金の週3回です。(1回¥250)
(祝日の場合変更あり)

時間	利用人数
【営業時間】 13:00～16:00	最大利用人数
【入浴時間】 50分以内(厳守)	男女各5名様まで

★お知らせ★

令和6年4月1日(月)から入浴時間の入替制を廃止し、13時～16時(退室厳守)までの間、空きがあれば入浴ができます。

入浴券のご購入は15:30までとなっております。
時間の指定はできません。入浴時間は50分以内でお願いします。また、16時までには必ず退室してください。
誠に申し訳ございませんが、ご協力をお願いいたします。

5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	31

営業日...



【お願い】

入浴券売機は新紙幣・新硬貨は使用できません。
なるべくお釣りのないようお願いいたします。