

あつまーる 9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 令和7年9月22日(月)

TEL 811-5201 Fax 811-5202



休館日 9月15日(月) 敬老の日
9月23日(火) 秋分の日



【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	1 8 22	9:45~11:00	大広間
ヨガB			11:45~12:30	
ヨガC			13:00~14:15	
健康づくり体操①	火	2 9	9:30~10:30	
健康づくり体操②			10:45~11:45	

★9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
	5 12 19 26
	【日】9:00~16:00
	7 14 21 28
【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	2 9 16	10:00~12:00	教養3
絵手紙		9 26(金) 9/23の振替日	10:00~12:00	教養1
書道		2 9 16	13:00~14:30	教養1
オカリナ		2 16	13:00~14:30	教養2
和太鼓	木	4 18	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月末迄】		4 18	10:30~12:00	教養1
パソコン		4 18	13:30~15:00	教養1
大正琴	金	5 12 19	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月末迄】		5 19	15:00~16:30	大広間

サッポロスマイル体操	利用日・時間
	【水】9:30~11:30
	3 10 17
	【木】9:30~11:30
	11 25

※詳細は裏面をご覧ください

★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
碁苦楽クラブ(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
	※月末水曜は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1・3・4・5 土曜	9:30~15:00
絵本の読み聞かせ	第1 土	10:00~12:00

※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

【登録制講座】

受講期間:現時点なし。受付にて登録が必要
新規申込可:連続3回欠席で受講資格失効

講座名	曜日	講座日	時間	場所
ふまねっと	水	24	13:30~15:00	大広間
フラダンス	木	11	13:30~15:00	
カーリンコン	金	12 26	13:30~15:00	

【自由参加講座】

受講期間:なし。いつからでも参加可能。
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	1 22 29	10:00~12:00	体育館
日本舞踊 (花柳流)	木	4 18	13:00~15:00	大広間
		演目『望郷ひえつき節』 持ち物『扇子』		
詩吟	木	11 25	13:00~15:00	教養1
		漢詩の部 「大楠公」 河野天頼 俳諧歌部 「翌もあり」 一茶		

サークルについてのお願いとお知らせ

豊平老人福祉センターでは様々なサークルが活動しています。
代表者様には前月の1日から【貸室申込書】にご記入をお願いしております。
貸室は講座が優先となりますので、ご了承ください。また、単発の集まりや会議などにも先着順にて対応しておりますので、お申込み忘れのないようお願いいたします。
サークルの活動につきましては代表者の方に一任しておりますので、欠席の連絡はセンターではなく代表者の方をお願いいたします。

★受講生募集★

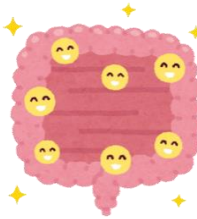
『ヤクルト健康セミナー』～健康と腸の関係～

健康を維持するためには【腸】を丈夫にすることが重要です。ヤクルトでは《健腸長寿》の考え方を基本として、健康と腸の関係、乳酸菌の働きとスムーズな排便の促し方、免疫について解説していただきます。



- 【開催日】 令和7年9月25日(木)
- 【時間】 午前9時30分から1時間程度
- 【場所】 福祉センター2F 教養2
- 【講師】 札幌ヤクルト販売(株)
- 【定員】 16名
- 【申込方法】 窓口にてお申込み
- 【申込期間】 8月21日(木)～9月12日(金)

講座のあとにいかがですか



『認知症のパネル展』



- 【開催期間】 令和7年9月19日(金)～令和7年9月25日(木)
 - 【時間】 午前9時から午後5時 ※最終日は12時まで
 - 【場所】 1階ロビー
- 最終日の9/25は相談会&VR体験を実施いたします。(10:00～11:30)

自分のため、大切な誰かのために認知症について学びませんか？対応のポイントや困った時の相談先、社会資源などについてご紹介いたします。申し込み不要！参加費無料ですので、お気軽にご参加ください。



『サッポロスマイル体操』大広間で開放中

サッポロスマイル体操でめざそう！いきいきスマイルシニア

”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、無理なくはじめてみませんか？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 体幹機能の維持向上(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

申込不要

9月開放予定日

毎週水・木 9:30～11:30
(行事などで変更の可能性があります)



3日(水)	10日(水)	11日(木)
17日(水)	25日(木)	

館内ご利用について

- ① 万が一の際の緊急連絡先確認のため、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。

豊平No1234
利用登録証
0000

入浴方法について

- 【営業時間】 13:00～16:00
- 【営業日】 月・水・金の週3回 (祝日の場合変更あり)
- 【最大利用人数】 男女各5名様まで

※新券
せ硬売
ん貨機
はは、
使
用
新
紙
幣

入浴を再開いたしますが、状況を見てまた変更になる場合もございますので協力をお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30				



入浴日 ○



★お願い★

入浴券のご購入は15:40までとなっております。時間の指定はできません。また清掃の関係上、16時までに必ず退室をしてください。誠に申し訳ございませんが、ご協力をお願いいたします。

※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。