

# あつまーる 10月

★次回発行予定日 令和7年10月21日(火)

TEL 811-5201 Fax 811-5202



休館日 10月13日(月) スポーツの日



## 【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	6 20 27	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	7 14 28	9:30~10:30	大広間
健康づくり体操②			10:45~11:45	

## ★10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
	3 10 17 24 31
	【日】9:00~16:00
	5 12 19 26
【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	7 14 21	10:00~12:00	教養3
絵手紙		14 28	10:00~12:00	教養1
書道		7 14 21	13:00~14:30	教養1
オカリナ		7 21	13:00~14:30	教養2
和太鼓	木	2 16	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・3月末迄】		2 16	10:30~12:00	教養1
パソコン		2 16	13:30~15:00	教養1
大正琴	金	3 10 17	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・3月末迄】		3 17	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
	1 8 15 22
	【木】9:30~11:30
	9 23 30

※詳細は裏面をご覧ください

## ★サークル★

《利用者の方々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
	※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

## ★文化祭作品展示会★

### 【文化祭作品展示会】のお知らせ

◎日時 10月23日(木) 10:00~15:00  
24日(金) 10:00~15:00

◎会場 2階 教養講座室1

#### ◆一般作品の募集◆

募集期間: 9月22日(月)~10月6日(月)

\*一人一点まで。事務室までお持ちください。

\*大型作品や貴重品の展示はできませんのでご了承ください。

## 【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	6 20	10:00~12:00	体育館
日本舞踊 (花柳流)	木	2 16	13:00~15:00	大広間
		演目『佐渡おけさ』		
詩吟	木	9 23	13:00~15:00	教養1
		漢詩の部 俳諧歌部	「金州城下の作」 「金が降る」	乃木 希典 小林 一茶

# 豊平デイサービスセンターボランティア募集中 ボランティアさんを募集しています



ご利用者の皆さま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いただきたいと思っております。また活動前に活動内容等の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	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	一般 シニア	動きやすい服装
レクリエーション補助	・昼食後のトランプの補助 ・室内レクリエーションの補助 ・野外活動への参加と付き添い		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

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

## 10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)



1日(水)		
8日(水)	9日(木)	
15日(水)	23日(木)	
22日(水)	30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  
利用登録  
〇〇

## 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
- ★お願い★

※新券せ硬売機は、使用新で紙幣

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。

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

入浴日 ○

