

# あつまーる



★次回発行予定日 令和7年11月21日(金)

TEL 811-5201 Fax 811-5202



11月3日(月) 文化の日  
休館日

11月24日(月) 金路感謝の日  
振替休日



## 【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

## ★11月卓球★(児童会館体育館使用)

講座名	曜日	講座日	時間	場所
ヨガA	月	10月17日 27(木) 11/3の 振替	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	4月11日 25	9:30~10:30	
健康づくり体操②			10:45~11:45	

自由参加	利用日・時間
	【金】9:00~12:00
	7 14 21 28
	【日】9:00~16:00
	2 9 16 23 30
【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	4月11日 18	10:00~12:00	教養3
絵手紙		11月25日	10:00~12:00	教養1
書道		4月11日 18	13:00~14:30	教養1
オカリナ		4月18日	13:00~14:30	教養2
和太鼓	木	6月20日	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】		6月20日	10:30~12:00	教養1
パソコン		6月20日	13:30~15:00	教養1
大正琴	金	7月14日 21	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】		7月21日	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
	5 12 19
	【木】9:30~11:30
	13

※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
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

## 【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	26	13:30~15:00	大広間
フラダンス	木	13	13:30~15:00	
カーリンコン	金	14 28	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	10月17日	10:00~12:00	体育館
日本舞踊 (花柳流)	木	6月20日	13:00~15:00	大広間
		演目『佐渡おけさ』		
詩吟	木	13月27日	13:00~15:00	教養1
		漢詩の部 俳諧歌部	「山 行」 「月よみの」	杜 牧 白居易

## 終活セミナー講座 ~自分らしく生きるために~

- ◆開催日 : 11月27日(木)
- ◆時間 : 10:30~(30分から1時間程度)
- ◆定員 : 12名 ※先着順
- ◆場所 : 2F 教養講座室1
- ◆講師 : 北海道終活サポートセンター 中林 様
- ◆受付期間 : 10/21(火)~

単なる人生のしまい方ではなく、これからの生活をより実りのあるものにするための活動。思い通りの”終活”してみませんか?

## Caféあつまーるボランティア募集

当センター1階ロビーの喫茶(Café)ボランティアを募集いたします。  
相互のふれあいを深め、世代間交流や憩いの場作りのお手伝いをしていただける方を募集いたします！



事務所職員に気軽に  
お問合せください。



## 館長着任挨拶

老人福祉センターをご利用の皆さんこんにちは！  
10月1日より豊平老人福祉センターの館長として着任しました伊藤純平と申します。  
これから皆さんにお世話になりますのでどうぞよろしくお願いいたします。  
これまでの歴代館長と異なり、南老人福祉センターの館長と兼務という形になっておりますので、少し豊平のセンターにいる時間は少ないかもしれませんが、各職員と協力しながら皆さんの過ごしやすい施設を作っていきたいと思っておりますので、皆さんもどうぞご協力ください。  
皆さんがいつまでもお元気で老人福祉センターに通っていただければと思っています。



## 『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♪

サッポロ  
スマイル  
体操

途中参加  
退室OK

申込不要

## 11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ございます)

5 日 (水)  
12 日 (水) 13 日 (木)  
19 日 (水)



## 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★

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時までには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。

11月より入浴時間などの変更を予定しております。決まり次第改めて館内掲示などでお知らせさせていただきます。

重要!

新券  
せ硬売  
ん貨機  
は、使  
用新  
で紙  
幣

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30						

利用料  
250円

入浴日 ○

