



豊平老人福祉センターだより

令和7年11月21日(金)発行 発行 札幌市豊平老人福祉センター

指定管理者 社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

〒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](#)

検索

# あつまーる



# 12月



★次回発行予定日 令和7年12月22日(月)

Tel 811-5201 Fax 811-5202



12月29日(月)
休館日 12月30日(火) 年末年始
12月31日(水)



## 【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

## ★12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	1 8 15	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	2 9 23	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
	5 12 19
	【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 23	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・3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・3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	10:00~12:30

※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 19	13:00~15:00	

## 【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	8 15 22	10:00~12:00	体育館
日本舞踊(花柳流)	木	4 25 (第4週に変更)	13:00~15:00	大広間
		はこねはちりはんじろう 演目『箱根八里半次郎』持ち物【扇子・手ぬぐい】		
詩吟	木	11 25	13:00~15:00	教養1
		漢詩の部 「松竹梅」 まつくち げつじょう 松口 月城 俳諧歌部 「降りながら」 いっさ 一茶		

## 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。



## 【やさしい椅子ヨガ】講座開催

～ゆるやかな呼吸 おだやかな心身～

ゆるやかな呼吸は自律神経系へのつながり  
やさしい体操は筋肉と関節へのほたらきかけ

- 【開催日】 12月22日(月)
- 【時間】 ① 10:00～11:00  
② 11:15～12:15
- 【定員】 各25名(先着順)
- 【場所】 豊平老人福祉センター 大広間
- 【講師】 ・日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士  
あんどう ちえこ 先生
- 【申込期間】 11月21日(金)～12月15日(月)
- 【持ち物】 飲み物



☆どちらも大人気の講座です！先着順☆



## 「ラテン&サルサダンス講座」

シルベストレ先生と楽しく踊りませんか？

- 【開催日】 12月12日(金)
- 【時間】 11:00～12:00
- 【定員】 20名(先着順)
- 【場所】 大広間
- 【講師】 シルベストレ・バルガス 先生
- 【申込期間】 12月5日(金)まで



## 『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

### 12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  
利用登録  
〇〇

## 入浴方法について

【営業時間】 15:00頃～16:30迄

【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

※新券せ硬売機は、使用新で紙幣

12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			

利用料  
250円

入浴日 ○

重要!

★お願い★

南老人福祉センターのボイラー故障のため入浴時間が変更になっております。  
入浴券の販売は14:30頃～15:45頃まで  
清掃の関係上16:30までには退室していただきます。  
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

