

あつまーる



★次回発行予定日 令和8年1月21日(水)



休館日
1月1日(木)～1月3日(土) 年末年始
1月12日(月) 成人の日

あけましておめでとうございます
皆様にとって良い年でありますよう
心よりお祈り申し上げます
本年もどうぞよろしくお願ひいた
します



☎ 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
(新規申込不可)連続5回欠席で受講資格失効

★1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 | 5 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 | 6 13 27 | 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 |
| | 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
(新規申込不可)

| 講座名 | 曜日 | 講座日 | 時間 | 場所 |
|----------------------------------|----|---------|-------------|-----|
| 皮革工芸 | 火 | 6 13 20 | 10:00～12:00 | 教養3 |
| 絵手紙 | | 13 27 | 10:00～12:00 | 教養1 |
| 書道 | | 6 20 27 | 13:00～14:30 | 教養1 |
| オカリナ | | 6 20 | 13:00～14:30 | 教養2 |
| 和太鼓 | 木 | 15 29 | 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】 | | 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・3月末迄】 | | 16 30 | 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 |
| | 7 14 21 |
| | 【木】9:30～11:30 |
| | 8 22 |

※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2・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 | 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 | 19 26 | 10:00～12:00 | 体育館 |
| 日本舞踊 (花柳流) | 木 | 15 29 | 13:00～15:00 | 大広間 |
| | | 演目『箱根八里半次郎』持ち物【扇子・手ぬぐい】 | | |
| 詩吟 | 木 | 8 22 | 13:00～15:00 | 教養1 |
| | | 漢詩の部 「松竹梅」 松口 月城 俳諧歌部 「降りながら」 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。



令和8年度 年間登録講座募集のお知らせ

- *札幌市にお住まいの60歳以上の方
令和8年3月31日時点で満60歳以上の方
- *センターに通うことが可能で、1年間受講できる方。
- *全講座とも初心者対象です(初めて習う人や習い始めの方)



| 開講科目 | 定員 | 回数 | 曜日 | 時間 | 講師名 |
|----------|-----|-----|-----------|---------------|-------|
| ヨガA | 20名 | 月3回 | 月(第1・2・3) | A 9:45~11:00 | 安藤千枝子 |
| ヨガB | 20名 | | | B 11:15~12:30 | |
| ヨガC | 20名 | | | C 13:00~14:15 | |
| 健康づくり体操① | 25名 | 月3回 | 火(第1・2・4) | ① 9:30~10:30 | 大高一郎 |
| 健康づくり体操② | 25名 | | | ② 10:45~11:45 | |

《受講期間》 令和8年4月1日~令和9年3月31日(1年間)
 《申込期間》 令和8年1月8日(木)~令和8年1月23日(金) 9:00~16:00
 《申込方法》 上記期間内に【利用登録証】を持参の上、受講希望者本人が直接センターでお申込み下さい。
 《公開抽選日》 令和8年2月5日(木) 13:00~

詳細は館内の掲示物をご覧ください

ヤクルトお腹健康セミナー ~睡眠とストレス~



【脳腸相関】の働きについて、乳酸菌の話をお交えてわかりやすく解説いただきます。

- ◆ 日時 1月23日(金) 10:30~1時間程度
- ◆ 場所 2F 教養1教室
- ◆ 定員 16名
- ◆ 講師 札幌ヤクルト販売(株)職員の方

申込期限：1月16日(金)まで

利用登録証を持参の上、直接窓口でお申込みください。

『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

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

券機は、紙幣
新券は、硬貨
せは、紙幣
まは、硬貨

| 1月 | | | | | | |
|----|---------------------------|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 <small>成人の日</small> | 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 ○

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。

