

あつまーる 3月号

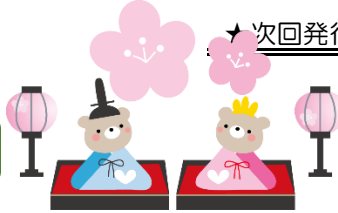
★次回発行予定日 令和8年3月19日(木)



☎ 811-5201

Fax 811-5202

休館日 3月20日(金) 春分の日



【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 | 2 9 16 | 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 | 10 24 31 | 9:30~10:30 | |
| 健康づくり体操② | | | 10:45~11:45 | |

★3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 |
| | 6 13 |
| | 【日】9:00~16:00 |
| | 1 8 15 22 29 |

【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 | 3 10 17 | 10:00~12:00 | 教養3 |
| 絵手紙 | | 10 24 | 10:00~12:00 | 教養1 |
| 書道 | | 3 10 17 | 13:00~14:30 | 教養1 |
| オカリナ | | 3 17 | 13:00~14:30 | 教養2 |
| 和太鼓 | 木 | 5 19 | 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】 | | 5 | 10:30~12:00 | 教養1 |
| パソコン | | 5 | 13:30~15:00 | 教養1 |
| 大正琴 | 金 | 6 27 | 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】 | | 6 27 | 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 |
| | 4 11 18 |
| | 【木】9:30~11:30 |
| | 12 26 |

※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 | 25 | 13:30~15:00 | 大広間 |
| フラダンス | 木 | 12 | 13:30~15:00 | |
| カーリンコン | 金 | 13 27 | 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 | 2 9 16 | 10:00~12:00 | 体育館 |
| 日本舞踊 (花柳流) | 木 | 5 19 | 13:00~15:00 | 大広間 |
| | | 演目『正調博多節』 持ち物【手ぬぐい】 | | |
| 詩吟 | 木 | 12 26 | 13:00~15:00 | 教養1 |
| | | 漢詩の部 「まつまじょうか 長尾秋水」 和歌部 「松前城下の作」 「新しき」 大伴家持 | | |

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。



講座修了作品展示会

【日時】 3月12・13日(木・金)
10:00~15:00
【場所】 2F 教養講座室2
《出展講座》
絵手紙・書道・皮革工芸



3月3日はひな祭りですね。
老人福祉センターでは3日の11時から
13時頃の間で甘酒を提供する予定で
す。今年の大雪で雪かき…歩くのも一
苦勞でしたね、ほっとひと休みにいら
してください

オカリナ修了コンサート

【日時】 3月17日(火)
12:30~13:00
【場所】 1Fロビー(テレビ前)

《演奏曲》

- ① 人形 ② エーデルワイス
③ 若者たち ④ 埴生の宿
⑤ 四季の歌



♪大正琴コンサート♪

【日時】 3月6日(金) 13:00~
【場所】 1F 大広間
【出演】 大正琴講座受講生
こぶし・さくらサークル

《演奏曲》

- 《大正琴講座》
・さくら変奏曲
・瀬戸の花嫁
《さくらサークル》
・なみだ恋
・ブルーライト・ヨコハマ
《こぶしサークル》
・昔の名前で出ています
・だんな様



講座作品展・コン
サートは皆さんの
1年間の集大成で
す！是非観にいら
してください。



『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♪

自由参加♪

サッポロ
スマイル
体操

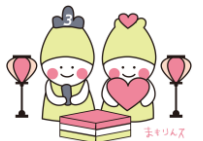
途中参加
退室OK

- ① バランス&ストレッチバージョン
② 筋トレバージョン
③ 脳トレバージョン
④ 口腔バージョン

体幹機能の維持向上(転倒
予防)と柔軟
筋力維持
認知機能の保持
誤嚥防止飲み込み・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

ま新券
せ硬売
ん貨機
はは、
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。

| 3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 春分の日 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

利用料
250円

入浴日 ○

