

和～なごみ～3月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和6年3月25日(日)

次号発行日

【住所】〒001-0039 札幌市北区北39条西5丁目3-5

【電話】011-757-1000

3月25日(月)

【ホームページアドレス】<http://www.habataki.co.jp/satsukitarou/>

【メールアドレス】satsukitarou@rhythm.ocn.ne.jp

【札幌市指定管理者】株式会社シムス

休館日

3月20日(水)春分の日

- 各行事・講座の申込はご本人が来館もしくは電話・メールで行ってください。○ 一度の電話で申込可能な人数は1名になります。
- メール申込の際は、返信をもって受付完了になります。氏名・電話番号・希望講座名・講座日時を送信してください。
- 各講座について、急遽中止になる場合があります。※申込の際の個人情報は名簿作成・緊急連絡に使用します。

◎生活講座 パステルアート 講師：大上野 緒里恵氏

※講座内容は両日同じです。

日時：3月12日・19日(火)10:00～11:30
会場：2階 職能講座室
申込：3月7日(木)13:30～先着8名
参加費：500円

◎健康講座 Wの刺激 講師：廣井 泰子氏

※ヨガマット貸出希望の方は申し出て下さい。

※複数回申込は3月4日(月)9:00以降になります。

日時：3月4日・18日(月)14:00～15:30
会場：1階 大広間
申込：2月27日(火)13:30～先着20名
持物：ヨガマット・浴用タオル(30×80cm程度)

◎健康講座 代謝アップ体操 講師：宮川 さとみ氏



日時：3月28日(木)10:00～11:30
申込：3月19日(火)13:00～先着50名
持物：汗拭きタオル・水分ヨガマット又は大判タオル
会場：2階 地区会館集會室I・II

◎4～6月 歌謡講座(3ヶ月)

1ヶ月の間、一度も出席をしていない方は、自動で退会となります。



申込：3月21日(木)11:45～定員40名
※定員を超える場合、抽選は15:30に行います。
(1～3月)の講座を受講していない方は、
3月14日(木)13:30～から申込受付します。

◎4月～民謡・詩吟講座

1ヶ月の間、一度も出席をしていない方は、自動で退会となります。



申込：民謡・3月18日(月)11:45～定員30名
詩吟・3月27日(水)11:45～定員10名
※定員を超える場合、15:30に行います。

令和6年度 年間登録制ヨガ講座再募集・定員制教養講座の申込について

◎年間登録制ヨガ講座 再募集：申込受付中(先着順)申込希望は1コースのみ

◎定員制教養講座 申込期間：2月15日(木)～2月29日(木) 申込希望は1講座のみ

※講座の詳細・日程・教材費等の情報については別紙の案内をご覧ください。

※R3年度一部受講生に限り、同じ講座に申込することが可能です。確認されたい方は②番窓口にお問い合わせください。

※年間登録制ヨガの当選手続きをされていない方は、キャンセル扱いとなっています。

受講を希望する方は、改めて再募集に申し込みください。

事前申込が必要な講座

◎頭の体操

日時：3月6日・13日・27日(水)13:30～

申込：2月27日(火)13:30～先着各28名

◎かたんトレーニング教室

日時：3月12日(火)10:30～12:00

申込：3月7日(木)13:30～定員30名

定員を超える場合、抽選は当日15:30に行います。

◎ふまねっと

日時：3月5日(火)・19日(金)・26日(火)29日(金)10:20～

申込：2月27日(火)13:30～先着各24名

※準備体操必須になりますので、講座時間厳守をお願いします。

※複数回申込は3月5日(火)9:00以降になります。

◎カーリンコン

日時：3月8日(金)13:00～15:00

22日(金)10:00～12:00

申込：2月29日(木)13:30～先着各30名

◎なごみのヨガ

(年間登録制ヨガとは別です)

日時：3月23日(土)10:00～11:00 11:10～12:10

申込：3月12日(火)13:30～先着各20名

持物：汗拭きタオル・水分ヨガマット又は大判タオル

※年間登録制ヨガ講座を受講している方は3月19日(火)9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日時：3月9日(土)10:00～10:50 11:00～11:50

申込：2月29日(木)13:30～先着各20名

持物：汗拭きタオル・水分・バスタオル

〈3月予定表〉 ◆自由制講座日程◆ 人数制限の為、基本的には事前申し込みが必要です。

講座名等	曜日	講座日等	講座室	備考
民謡	月	4日・11日・18日	大広間	開始10:00
詩吟	水	6日・13日・27日	娯楽室	開始10:00
舞踊	水	6日・13日・27日	大広間	開始10:00 事前申込無 ※服装自由 演目:「華扇・男形」持物:扇子
歌謡	木	7日・14日・21日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲「恋灯り」「石狩ルーラン十六番地」
頭の体操	水	6日・13日・27日	大広間	開始13:30 ※プリント代30円
かんたん トレーニング 教室	火	12日	大広間	開始10:30 ※要事前申込

◆定員制講座日程◆ 《午前》10時～12時 《午後》13時～15時
毎年3月に受講決定された方のみが、受ける講座です。

楽しく学ぶ 初めての 大正琴	月	午後	11日・25日	教養講座室
オカリナ	火	午前	5日・19日	教養講座室
楽しく学ぶ 初めての 俳句	火	午前	12日・26日	教養講座室
ワード後期	水	午前	6日・13日・27日	教養講座室
暮らしの書道	木	午前	7日・14日・21日	教養講座室
フラダンス	木	午後	7日・21日	大広間
皮革工芸	木	午前	7日・14日・21日	職能講座室
水彩画	金	午前	1日・8日・15日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	1日・15日	多目的室
絵手紙	金	午後	8日・22日	多目的室

◆卓球◆

※地域開放事業※
※児童会館の状況により、急遽中止になる場合があります。

体育室	月	4日・11日・18日
	木	7日・21日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

3月12日(火)9:30～
1階ロビーにお集まりください。
事前申し込みはありません。
※ボランティア経験のない方も歓迎します
気軽にご参加ください。

◆ラジオ体操◆

月～金 15:00頃より
大広間 or ロビーにて開催♪
事前申込はありません。

<相談事業>*原則として予約制*

【遺言・相続・贈与等】
3月5日(火)14:00～
行政書士来館日。
直接相談をすることができます。
※完全予約制となりますので、②番
窓口で受付いたします。

【健康】
3月13日(水)10:30～12:00
2週間前までにご予約をお願いします。

【介護・その他】
仲介する方法を取りますので、
随時連絡ください。

お知らせ

- 駐車場のご利用はマナー良くお願いします。
- 下駄箱利用の際は必ず施錠し、受付等に置き忘れないようご注意ください。鍵の保管はお帰りまで自己管理でお願いします。
- 利用登録証の住所・緊急連絡先に変更があった際は、②番窓口までご連絡ください。

◆令和5年度ヨガ講座日程表◆

- 1部 10:00～11:00
 - 2部 11:10～12:10
- 年度の途中から登録することも可能です。
空きのない場合は補欠登録となります。

A・Bコース (第1金曜日)	15日
C・Dコース (第2金曜日)	8日
E・Fコース (第1日曜日)	10日
G・Hコース (第3日曜日)	17日
I・Jコース (第4日曜日)	24日