

# 和～なごみ～4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

4月25日(木)

【住所】〒001-0039 札幌市北区北39条西5丁目3-5

【電話】011-757-1000

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

【メールアドレス】[satukitarou@rhythm.ocn.ne.jp](mailto:satukitarou@rhythm.ocn.ne.jp)

【札幌市指定管理者】株式会社シムス

休館日

4月29日(月) 昭和の日

- 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。
- 申込は全て抽選となります。申込日の15:30に抽選を行います。落選の方にのみ、連絡いたします。

## ◎生活講座 短期集中!!スマホ教室

講師：ドコモショップ手稲店 大堀 貴子氏

※受講の際は無料の会員登録が必要になります。

スマホの貸出あります。

※前年度受講生は申込をお断りいたします。

日 時：4月8日・22日 5月20日・27日

6月10日・24日(月) 14:30~16:00

会 場：1階 大広間 or 1階 教養講座室

申 込：4月2日(火)13:30~ 定員12名

定員を超える場合、抽選は当日の15:30に行います。

3ヶ月通しで受講する講座になります。

初心者から学べる講座です。

## ◎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：4月9日・16日(火) 10:00~11:30

会 場：2階 職能講座室

申 込：4月2日(火)13:30~ 定員各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、申し出てください。

※複数回申込は4月1日(月)13:00以降になります。

日 時：4月1日・15日(月) 14:00~15:30

申 込：3月28日(木) 13:30~ 定員各20名

持 物：ヨガマット又は大判タオル(30×80cm程度)

会 場：1階 大広間

## ◎健康講座 健美操

講師：藤井 祥子氏



日 時：4月25日(木) 9:30~11:00

申 込：4月16日(火) 13:30~ 定員~~50名~~40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 地区会館集会室 I・II

## 令和6年度 年間登録制ヨガ講座再募集・定員制教養講座再募集について

◎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 再募集：再募集手続期間：3月27日(水)15:00まで

※手続きをされていない方はキャンセル扱いとなります。期間内に来館お願いします。

※一部定員に満たない為、募集を受け付けている講座がございます。詳細はお問い合わせください。

## 事前申込が必要な講座



### ◎頭の体操

日 時：4月3日・10日・17日(水) 13:30~

申 込：3月28日(木) 13:30~ 定員各28名

### ◎かんたんトレーニング教室

日 時：4月9日(火) 10:30~12:00

申 込：4月2日(火) 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：4月2日(火)・16日(火)・23日(火)・26日(金)  
10:20~

申 込：3月28日(木) 13:30~ 定員各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4月2日(火)12:00以降になります。

### ◎カーリンコン

日 時：4月12日(金) 13:00~15:00

4月19日(金) 10:00~12:00

申 込：4月9日(火) 13:30~ 定員各30名

### ◎なごみのヨガ

(年間登録制ヨガとは別です)

日 時：4月27日(土) 10:00~11:00 11:10~12:10

申 込：4月16日(火) 13:30~ 定員各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

4月23日(火)13:30以降に受付します。

### ◎優しい椅子ヨガ

日 時：4月13日(土) 10:00~10:50 11:00~11:50

申 込：4月9日(火) 13:30~ 定員各20名

持 物：汗拭きタオル・水分・バスタオル

〈4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	1日・8日・15日	大広間	開始10:00 年度途中の申込も可能です
詩吟	水	3日・10日・17日	娯楽室	開始10:00 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	3日・10日・17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	4日・11日・18日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲:「渴いた街」「おんな紅」
頭の体操	水	3日・10日・17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	9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4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	8日・22日	教養講座室
オカリナ	火	午前	2日・16日	教養講座室
楽しく学ぶ初めての 俳句	火	午前	9日・23日	教養講座室
己書	火	午後	9日・23日	教養講座室
木彫	水	午前	10日・17日・24日	職能講座室
ワード前期	水	午前	10日・17日・24日	教養講座室
暮らしの書道	木	午前	4日・11日・18日	教養講座室
フラダンス	木	午後	4日・18日	大広間
皮革工芸	木	午前	4日・11日・18日	職能講座室
水彩画	金	午前	5日・12日・19日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	5日・19日	多目的室
絵手紙	金	午後	12日・26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	15日 22日
	木	18日 25日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

4月16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  
お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・介護・その他等】  
仲介する方法を取りますので、  
随時連絡ください。

【健康】  
4月17日(水) 10:30~12:00  
2週間前までにご予約をお願いします。

◆令和6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)	5日
C・Dコース (第2金曜日)	12日
E・Fコース (第2日曜日)	14日
G・Hコース (第3日曜日)	21日
I・Jコース (第4日曜日)	28日

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。