

和～なごみ～8月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和7年7月25日(金)

【住所】〒001-0039 札幌市北区北39条西5丁目3-5

【電話】011-757-1000

次号発行日

8月25日(月)

休館日 11日(月)

山の日

【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

【札幌市指定管理者】株式会社シムス

- 各行事・講座の申込はご本人が来館もしくは電話・メール・Google フォームで行ってください。
 - 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。抽選作業後、落選の方にのみ連絡いたします。
 - 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。
 - ※9月からはメールの申込を終了とさせていただきます。
 - 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。
 - Google フォームによる申込では、抽選日に関わらず事前に申込を済ませることが可能です。
- 8月講座申込受付のURL <https://forms.gle/5gCCrZ14XpF4GARZ9>

8月講座申込受付のQRコード



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：8月5日・19日(火) 10:00～11:30

申込：7月29日(火) 9:00～ 定員各10名

会場：2階 職能講座室

参加費：500円

健康講座 Wの刺激

講師：廣井 泰子 氏

※複数回申込は8月4日(月) 9:00以降になります。

日時：8月4日・18日(月) 14:00～15:00

申込：7月29日(火) 9:00～ 定員各20名

持物：ヨガマット又は大判タオル
浴用タオル(30×80cm程度)

会場：1階 大広間

サークル体験 ゴムバンドストレッチ体験会

講師：武川 浩美 氏

新規サークル立ち上げに向けての体験会です。

日時：8月8日(金) 10:00～11:00 11:00～12:00

申込：7月29日(火) 9:00～ 各10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：1階 教養講座室

オルガニート演奏会

協力：north-ACT

優しい音を奏でるオルガニートの音色を楽しみましょう♪
演奏会終了後、ロビーにて焼芋の販売があります。



日時：8月19日(火) 13:30～14:00

申込：8月5日(火) 9:00～定員25名

持物：汗拭きタオル・水分

会場：1階 大広間

みんなでポッチャ!

主催：麻生児童会館

児童会館の子ども達とスポーツで交流!!



日時：8月20日(水) 13:30～15:00

申込：8月5日(火) 9:00～定員12名

持物：上靴・汗拭きタオル・水分

会場：1階 体育室

令和7年度 定員制教養講座 Word後期 追加募集

令和7年9月～令和8年3月の受講期間にあるWord後期講座の再募集を行います。

申込期間：8月1日(金)～8月18日(月)来館による申込～定員8名 抽選：8月19日(火)

過去3年間に受講歴のある方も申し込みが可能です。

☆☆事前申込が必要な講座☆☆

◎頭の体操

日時：8月6日・27日(水)13:30～

申込：7月29日(火) 9:00～ 定員各28名

費用：プリント代30円

※複数回申込は8月6日(水) 9:00以降になります。

◎かんたんトレーニング教室

日時：8月19日(火)10:30～12:00

申込：8月5日(火) 9:00～ 定員30名

◎ふまねっと

日時：8月5日(火)・22日(金)・26日(火)・29日(金)10:20～

申込：7月29日(火) 9:00～ 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8月5日(火) 9:00以降になります。

◎カーリンコン

日時：8月8日(金)13:00～15:00・22日(金)13:00～15:00

申込：7月29日(火) 9:00～ 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：8月23日(土)10:00～11:00 11:10～12:10

申込：8月5日(火) 9:00～ 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

8月19日(火) 9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日時：8月9日(土)・30日(土)10:00～10:50 11:00～11:50

申込：7月29日(火) 9:00～ 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

※複数回申込は8月19日(火) 9:00以降になります。

◎かんたんリズムエクササイズ

日時：8月26日(火)13:00～13:50 14:00～14:50

申込：8月19日(火) 9:00～ 定員各15名

持物：汗拭きタオル・水分・ヨガマット又は大判タオル

〈8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・18日・25日	大広間	開始10:00 事前申込無
詩吟	水	6日・20日・27日	娯楽室	開始9:50 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	6日・20日・27日	大広間	開始10:00 事前申込無 ※服装自由 演目:「花筏」 持物:扇子
歌謡	木	7日・21日・28日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲 恋の炎 春待酒

◆定員制講座日程◆ 年度途中から受講することはできません。

大正琴	月	午後	4日 18日(多目的室)	教養講座室
オカリナ	火	午前	5日・19日	教養講座室
俳句	火	午前	19日(多目的室) 26日	教養講座室
己書	火	午後	5日・26日	教養講座室
ワード前期	水	午前	6日・20日・27日	教養講座室
エクセル	水	午後	6日・20日・27日	教養講座室
書道	木	午前	21日・28日	教養講座室
皮革工芸	木	午前	7日・21日・28日	職能講座室
フラダンス	木	午後	7日・21日	大広間
水彩画	金	午前	1日・22日・29日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	1日・22日	多目的室
絵手紙	金	午後	8日・22日	職能講座室

◆焼芋販売日◆

8月19日(火) 14:00~15:00
販売:株式会社 north-ACT
オルガニート演奏会終了後、
1階ロビーで販売。おやつにどうぞ♪

◆卓球◆

※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	25日
	木	28日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

8月19日(火) 9:30~
1階ロビーにお集まりください。
事前申込はありません。
※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。

◆令和7年度ヨガ講座◆

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)	1日
C・Dコース (第2金曜日)	8日
E・Fコース (第2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

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をお願いします。
- 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。

◆相談事業◆

原則として予約制です

【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】

8月20日(水) 10:30 ~ 12:00
2週間前までにご予約をお願いします。