

# 和～なごみ～9月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和7年8月25日(月)

【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/>

次号発行日

9月25日(木)

休館日

15日(月)敬老の日

23日(火)秋分の日

【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

- 各行事・講座の申込はご本人がご来館もしくは電話・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。

- **メール申込は終了となりました。**
- 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、抽選日に問わず事前に申込を済ませることが可能です。

9月講座申込受付のURL <https://forms.gle/DcsN7utKJ2Xe9YVT8>

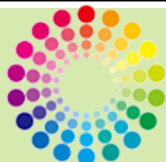
9月講座申込受付のQRコード



## 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：9月9日・16日(火) 10:00～11:30

申 込：9月2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9月1日(月) 9:00 以降になります。



日 時：9月1日・29日(月) 14:00～15:00

申 込：8月29日(金) 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

## 健康講座 笑話歌声体操

講師：山本 敏未 氏



日 時：9月25日(木) 10:00～11:15

申 込：9月16日(火) 9:00～ 定員45名

持 物：汗拭きタオル・水分

会 場：2階 地区会館集會室Ⅰ・Ⅱ

## 美術への誘い

協力：北海道美術館協力会

神田日勝、フィンセント・ファン・ゴッホ、チラシでつくる3Dアート

☆アート体験の時間があります☆



日 時：9月26日(金) 13:30～15:30

申 込：9月9日(火) 9:00～定員20名

持 物：ハサミ

会 場：1階 大広間

## 10月から12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：9月18日(木) 11:45～定員45名

(7～9月)の講座を受講していない方は、9/11(木) 9:00 から  
申込受付します。

## 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っています。

申込締切：9月12日(金)迄 来館による申込～定員8名

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：9月3日・10日・17日(水)13:30～

申 込：8月29日(金) 9:00～ 定員各28名

費 用：プリント代30円

※複数回申込は9月3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：9月9日(火)10:30～12:00

申 込：9月2日(火) 9:00～ 定員30名

### ◎ふまねっと

日 時：9月2日(火)・16日(火)・19日(金)・26日(金)10:20～

申 込：8月29日(金) 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9月2日(火) 9:00以降になります。

### ◎カーリンコン

日 時：9月12日(金)・19日(金)13:00～15:00

申 込：9月2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：9月27日(土)10:00～11:00 11:10～12:10

申 込：9月9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

9月16日(火) 9:00以降に受付します。

### ◎優しい椅子ヨガ

日 時：9月13日(土)・24日(水)10:00～10:50 11:00～11:50

申 込：9月2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9月16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：9月29日(月)10:00～10:50 11:00～11:50

申 込：9月24日(水) 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

# 〈9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・22日  | 大広間 | 開始10:00 事前申込無                          |
| 詩吟   | 水  | 3日・10日・17日 | 娯楽室 | 開始9:50 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<br>演目:「夫婦花火」 持物:団扇 |
| 歌謡   | 木  | 4日・11日・18日 | 大広間 | 開始10:00 プリント代20円<br>課題曲 女つれづれ ひとり久慈川   |



◆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 | 1日・8日       | 教養講座室 |
| オカリナ    | 火 | 午前 | 2日・16日      | 教養講座室 |
| 俳句      | 火 | 午前 | 9日・30日      | 教養講座室 |
| 己書      | 火 | 午後 | 9日・30日      | 教養講座室 |
| ワード前期   | 水 | 午前 | 3日・10日・17日  | 教養講座室 |
| エクセル    | 水 | 午後 | 3日・10日・17日  | 教養講座室 |
| 書道      | 木 | 午前 | 4・11・18・25日 | 教養講座室 |
| 皮革工芸    | 木 | 午前 | 4日・11日・18日  | 職能講座室 |
| フラダンス   | 木 | 午後 | 4日・18日      | 大広間   |
| 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     | 職能講座室 |

◆焼芋販売日◆

9/8(月) 12:00~13:00

販売:株式会社 north-ACT  
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 | 1日・8日・22日 |
|     | 木 | 25日       |

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

9月16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) | 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】

9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。