

# 和～なごみ～10月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和7年9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/>

次号発行日

10月25日(土)

休館日

13日(月)スポーツの日

【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。

10月講座申込受付のURL <https://forms.gle/aHJvGqgELt91S5Z7>

10月講座申込受付のQRコード



## 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

3か月間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。

※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。

※今年度受講生は申込をお断りいたします。スマホ教室申込受付のURL <https://forms.gle/rYH7nbtLeX2EHZcR6>



日 時：10/20・27 11/10・17 12/8・22(月)  
14:30～16:00

申 込：10月7日(火) 9:00～ 定員12名

会 場：1階 大広間or1階 教養講座室

スマホ教室申込受付のURL

## 学生企画 札幌市立大学実習生企画

※学生企画終了後、ヒヤリングを実施します。

ご協力よろしくお願いします。

日 時：10月30日(木) 10:00～11:15

申 込：10月14日(火) 9:00～ 定員10名

会 場：1階 大広間

## 健康講座 健美操

講師：藤井 祥子 氏



日 時：10月23日(木) 9:30～11:00

申 込：10月14日(火) 9:00～ 定員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

## 演芸発表会…活動している講座・サークルの発表会

参加希望のあるサークルは、10月17日(金)までに②番窓口へ問合せ下さい。(登録サークルに限ります)

日 時：10月31日(金) 10:00～12:00予定

会 場：1階 大広間

見学申込：10月21日(火)9:00～人数調整のため、定員は後日発表します。

## 文化祭…活動している講座・サークルの作品展覧会

文化祭の見学においては、登録証をお持ちでない方も入館を許可いたします。



日 時：11月4日(火)9:30～15:30・5日(水)9:30～15:00

会 場：1階 大広間 1階 教養講座室

見 学：申込なく見学ができます。

## 輝き36号作品(随筆・俳句・短歌など)を募集します

ご投稿いただいた作品は4月に発行となります。受付期間：11月30日(日)まで ②番窓口までお持ちください。(郵送不可)

### ◎頭の体操

日 時：10月1日・8日・15日(水)13:30～

申 込：9月29日(月)9:00～ 定員各28名

費 用：プリント代30円

※複数回申込は10月1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：10月14日(火)10:30～12:00

申 込：10月7日(火)9:00～ 定員30名

### ◎ふまねっと

日 時：10月7日(火)・21日(火)・24日(金)・28日(火)10:20～

申 込：10月2日(木)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10月7日(火)9:00以降になります。

### ◎カーリンコン

日 時：10月10日(金)・24日(金)13:00～15:00

申 込：10月7日(火)9:00～ 定員各30名

### ◎Wの刺激

日 時：10月6日・20日(月)14:00～15:00

申 込：10月2日(木)9:00～ 定員各20名

持ち物：ヨガマット又は大判タオル・浴用タオル(30×80cm程度)

※複数回申込は10月6日(月)9:00以降になります。

★事前申込が必要な講座★

### ◎パステルアート

日 時：10月14日・21日(火)10:00～11:30

申 込：10月7日(火)9:00～ 定員各10名

参加費：500円

※講座内容は両日同じです。

### ◎なごみのヨガ

(年間登録制ヨガとは別です)

日 時：10月25日(土)10:00～11:00 11:10～12:10

申 込：10月14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

10月21日(火)9:00以降に受付します。

### ◎優しい椅子ヨガ

日 時：10月11日(土)・22日(水)10:00～10:50 11:00～11:50

申 込：10月7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10月14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：10月14日(火)13:00～13:50 14:00～14:50

申 込：10月7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

# <10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  | 6日・20日・27日 | 大広間 | 開始10:00 事前申込無                          |
| 詩吟   | 水  | 1日・8日・15日  | 娯楽室 | 開始9:50 年度途中の申込も可能です                    |
| 舞踊   | 水  | 1日・8日・15日  | 大広間 | 開始10:30 事前申込無 ※服装自由<br>演目:「夫婦花火」 持物:団扇 |
| 歌謡   | 木  | 2日・9日・16日  | 大広間 | 開始10:00 プリント代20円<br>課題曲 渚にひとり 夫婦すごろく   |



◆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 | 6日・27日      | 教養講座室 |
| オカリナ    | 火 | 午前 | 7日・21日      | 教養講座室 |
| 俳句      | 火 | 午前 | 14日・28日     | 教養講座室 |
| 己書      | 火 | 午後 | 14日・28日     | 教養講座室 |
| ワード後期   | 水 | 午前 | 15日・22日・29日 | 教養講座室 |
| 書道      | 木 | 午前 | 2・9・16・23日  | 教養講座室 |
| 皮革工芸    | 木 | 午前 | 2日・9日・16日   | 職能講座室 |
| フラダンス   | 木 | 午後 | 2日・16日      | 大広間   |
| 水彩画     | 金 | 午前 | 10日・17日・24日 | 教養講座室 |
| はじめての手話 | 金 | 午後 | 3日・24日      | 多目的室  |
| 絵手紙     | 金 | 午後 | 10日・24日     | 職能講座室 |

◆焼芋販売日◆

10月16日(木) 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 | 6・20・27  |
|     | 木 | 16・23・30 |

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

10月14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。

## 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】  
仲介する方法を取りますので、  
随時連絡ください。

【健康】  
10月15日(水) 10:30 ~ 12:00  
2週間前までにご予約をお願い  
します。

◆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3金曜日) | 17日 |
| C・Dコース (第2金曜日) | 10日 |
| E・Fコース (第2日曜日) | 12日 |
| G・Hコース (第3日曜日) | 19日 |
| I・Jコース (第4日曜日) | 26日 |