

和～なごみ～11月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和7年10月25日(土)

【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

【札幌市指定管理者】株式会社シムス

次号発行日
11月25日(火)

休館日

23日(日)勤労感謝の日

24日(月)振替休日

- 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、抽選日に関わらず事前に申込を済ませることが可能です。

11月講座申込受付のURL <https://forms.gle/aAop1YbENPPGAax/A>

11月講座申込受付のQRコード



サークル体験 マスコット人形製作体験会

佐竹 康子氏

新規サークル立ち上げに向けての体験会です。



日時: 11月19日(水) 10:00~12:00

申込: 10月28日(火) 9:00~ 定員10名

持物: もめん針・ハサミ・白糸・のり・くし

会場: 2階 職能講座室

参加費: 700円

健康講座 笑話歌声体操

講師: 山本 敏未 氏



日時: 11月27日(木) 10:00~11:15

申込: 11月20日(木) 9:00~ 定員40名

持物: 汗拭きタオル・水分

会場: 2階 地区会館集会室Ⅰ・Ⅱ

文化祭…活動している講座・サークルの作品展示会

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。

サークル発表 みやび会 舞踏大会

主催: 舞踏サークル みやび会

～サークル活動の練習の成果をご覧ください♪～

日時: 11月30日(日) 13:00~

会場: 1階 大広間

※見学は自由です。

◎頭の体操

日時: 11月12日・19日・26日(水) 13:30~

申込: 10月28日(火) 9:00~ 定員各28名

費用: プリント代30円

※複数回申込は11月12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: 11月11日(火) 10:30~12:00

申込: 10月28日(火) 9:00~ 定員30名

◎ふまねっと

日時: 11月18日(火)・21日(金)・25日(火)・28日(金) 10:20~

申込: 11月11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11月18日(火) 9:00以降になります。

◎カーリンコン

日時: 11月14日(金)・28日(金) 13:00~15:00

申込: 10月28日(火) 9:00~ 定員各30名

◎Wの刺激

日時: 11月17日(月) 14:00~15:00

申込: 11月11日(火) 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)

★事前申込が必要な講座★

◎パステルアート

日時: 11月11日・18日(火) 10:00~11:30

申込: 10月28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: 11月22日(土) 10:00~11:00 11:10~12:10

申込: 11月11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

11月17日(月) 9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日時: 11月8日(土)・29日(土) 10:00~10:50 11:00~11:50

申込: 10月28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11月20日(木) 9:00以降になります。

◎かんたんリズムエクササイズ

日時: 11月11日(火) 13:00~13:50 14:00~14:50

申込: 10月28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

<11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	10日・17日	大広間	開始10:00 事前申込無
詩吟	水	5日・12日・19日	娯楽室	開始9:50 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	12日・19日・26日	大広間	開始10:30 事前申込無 ※服装自由 演目:「夫婦花火」 持物:団扇
歌謡	木	13日・20日・27日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲 横浜ベイエリア 恋の終止符(ピリオド)

◆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	10日・17日(多目的室)	教養講座室
オカリナ	火	午前	4日(娯楽室)・18日	教養講座室
俳句	火	午前	11日・25日	教養講座室
己書	火	午後	11日・25日	教養講座室
ワード後期	水	午前	12日・19日・26日	教養講座室
書道	木	午前	13日・20日・27日	教養講座室
皮革工芸	木	午前	6日・13日・20日	職能講座室
フラダンス	木	午後	13日・20日	大広間
水彩画	金	午前	7日・14日・21日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	7日・21日	多目的室
絵手紙	金	午後	14日・28日	職能講座室

◆焼芋販売日◆

11月5日(水) 12:00~13:00
販売:株式会社 north-ACT
1階ロビーで販売。文化祭と合わせてお越しください。

◆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	10日・17日
	木	20日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

11月11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)	7日
C・Dコース (第2金曜日)	14日
E・Fコース (第2日曜日)	9日
G・Hコース (第3日曜日)	16日
I・Jコース (第4日曜日)	中止

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。
- 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)

◆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】

11月19日(水) 10:30 ~ 12:00
2週間前までにご予約をお願いします。