

和～なごみ～12月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和7年11月25日(火)

【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
12月20日(土)

休館日
12月29日(月)～
1月3日(土)

- 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、落選の方のみご連絡いたします。
- 一度の電話で申込可能な人数は1名になります。
- 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。

12月講座申込受付のQRコード



12月講座申込受付のURL <https://forms.gle/6rHL6mYi4nLwoWks8>

生活講座 健康維持講座 検査値の見方 ～正常値・異常値って何?～

講師：東徳洲会病院所属臨床検査技師 渡邊氏



日 時：12月24日(水) 13:30～14:30
申 込：12月9日(火) 9:00～ 定員20名
持 物：筆記用具
会 場：1階 大広間
※講座終了後、質問受付いたします。

健康講座 代謝アップ体操

講師：宮川 さとみ氏



日 時：12月25日(木) 10:00～11:30
申 込：12月18日(木) 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

オルガニート演奏会

協力：株式会社 north-ACT

オルガニートの音色を楽しみましょう♪



日 時：12月25日(木) 14:00～14:45
申 込：12月18日(木) 9:00～ 定員40名
会 場：1階 大広間
演奏終了後、ロビーにて焼芋の販売があります。

1～3月 歌謡講座(3ヶ月)



申 込：12月18日(木) 11:45～ 定員45名

(10～12月)の講座を受講していない方は、12月11日(木)
9:00 から申込受付します。

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。

◎頭の体操

日 時：12月3日・10日・17日(水)13:30～
申 込：11月27日(木) 9:00～ 定員各28名
費 用：プリント代30円
※複数回申込は12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：12月9日(火)10:30～12:00
申 込：12月2日(火) 9:00～ 定員30名

◎ふまねっと

日 時：12月2日(火)・16日(火)・19日(金)・23日(火)10:20～
申 込：11月27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12月2日(火) 9:00以降になります。

◎カーリンコン

日 時：12月12日(金)・19日(金)13:00～15:00
申 込：12月2日(火) 9:00～ 定員各30名

◎Wの刺激

日 時：12月1日・15日(月)14:00～15:00
申 込：11月27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12月1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：12月9日・16日(火)10:00～11:30
申 込：12月2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：12月20日(土)10:00～11:00 11:10～12:10
申 込：12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
12月16日(火) 9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日 時：12月13日(土)・24日(水)10:00～10:50 11:00～11:50
申 込：12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
※複数回申込は12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：12月9日(火)13:00～13:50 14:00～14:50
申 込：12月2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

<12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 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10:30 事前申込無 ※服装自由 演目:「助六江戸桜」 持物:扇子、あれば傘
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 母ちゃん待ってる終列車 北の駅

◆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・15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・23日	教養講座室
己書	火	午後	9日・23日	教養講座室
ワード後期	水	午前	3日・10日・17日	教養講座室
書道	木	午前	4日・11日・18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・19日	職能講座室

◆焼芋販売日◆

12月25日(木) 14:45~15:45
販売:株式会社 north-ACT
演奏会終了後、1階ロビーで販売。



◆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・15日・22日
	木	18日・25日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

12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。



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。

◆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】

12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。

◆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)	7日