



和～なごみ～1月号



【発行】札幌市北老人福祉センター

【発行日】令和7年12月20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

休館日

12月29日(月)～

1月3日(土)

1月12日(月)成人の日

次号発行日

1月25日(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。
- 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。

1月講座申込受付のQRコード



1月講座申込受付のURL <https://forms.gle/vnHa3QCvgTT8r1LCA>

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ヶ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。

※今年度受講生も申込受付します。



日 時：1月19・26日(月)

2月9・16日(月)

3月9・23日(月)

14:30～16:00

申 込：1月8日(木) 9:00～ 定員12名

会 場：1階 大広間or1階 教養講座室

※スマホの貸出あります。

スマホ教室のURL → <https://forms.gle/S6qoeY1KaLHop2Gm6>

レク BINGO大会

センターの年明けはビンゴ大会!!



日 時：1月13日(火)14:30～

申 込：1月6日(火)9:00～定員15名

会 場：1階 大広間

健康講座 健美操

講師：藤井 祥子氏



日 時：1月22日(木)9:30～11:00

申 込：1月15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 地区会館集会所Ⅰ・Ⅱ



◎頭の体操

日 時：1月14日・21日・28日(水)13:30～

申 込：1月6日(火)9:00～ 定員各28名

費 用：プリント代30円

※複数回申込は1月14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：1月13日(火)10:30～12:00

申 込：1月6日(火)9:00～ 定員30名

◎ふまねっと

日 時：1月16日(金)13:20～

1月20日(火)・27日(火)・30日(金)10:20～

申 込：1月8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1月16日(金)9:00以降になります。

◎カーリンコン

日 時：1月23日(金)・30日(金)13:00～15:00

申 込：1月15日(木)9:00～ 定員各30名

◎Wの刺激

日 時：1月26日(月)14:00～15:00

申 込：1月20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：1月13日・20日(火)10:00～11:30

申 込：1月6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：1月24日(土)10:00～11:00 11:10～12:10

申 込：1月15日(木)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

1月20日(火)9:00以降に受付します。

◎優しい椅子ヨガ

日 時：1月17日(土)・31日(土)10:00～10:50 11:00～11:50

申 込：1月8日(木)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1月20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：1月19日(月)13:00～13:50 14:00～14:50

申 込：1月8日(木)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

〈1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	19日・26日	大広間	開始10:00 事前申込無
詩吟	水	14日・21日・28日	娯楽室	開始9:50 年度途中の申込も可能です
舞踊	水	7日・14日・21日	大広間	開始10:00 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	15日・22日・29日	大広間	開始10:00 プリント代20円 課題曲 玄海しぶき 歌だよ!人生

◆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	5日・19日(多目的室)	教養講座室
オカリナ	火	午前	20日	教養講座室
俳句	火	午前	13日・27日	教養講座室
己書	火	午後	13日・27日	教養講座室
ワード後期	水	午前	14日・21日・28日	教養講座室
書道	木	午前	15日・22日・29日	教養講座室
皮革工芸	木	午前	15日・22日・29日	職能講座室
フラダンス	木	午後	15日・22日	大広間
水彩画	金	午前	16日・23日・30日	教養講座室
はじめての手話	金	午後	16日・30日	多目的室
絵手紙	金	午後	16日・23日	職能講座室

◆焼芋販売日◆

1月21日(水) 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	19日・26日
	木	29日

◆あさボラ「館内ボランティア」◆

1月20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】

1月21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)	16日
C・Dコース (第2金曜日)	23日
E・Fコース (第2日曜日)	11日
G・Hコース (第3日曜日)	18日
I・Jコース (第4日曜日)	25日

