

あけぼの

(題字：初心者習字講座 吉原彩雲先生)

2024年3月号

〔発行〕労働者協同組合ローカスコープ・センター事業団
 手稲すずかセンター(札幌市手稲区人福社センター)
 〒060-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-55
 (電話) 01168843131
 (FAX) 01168843618
 (HP) <http://sapporo-taine.chu.jp/>

ホームページ
 携帯・スマホで
 読み込んでください



今月の休館日
 20日(水・春分の日)

発行した内容が変更になった場合、館内掲示・ホームページ・LINE等でお知らせいたします。都度ご確認ください。
 当面的、館内でのマスク着用推奨・換気等は継続いたします。
 皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

各種講座・イベント等にお申込みの皆様へお願い

《必ず「読んでください」》

- ◆ センターでは各種行事および一部講座・教室において、参加人数の制限・事前申込制にて開催しています。
- ◆ 申込期間・募集方法はそれぞれ異なりますので、毎回の募集要項を必ずご確認ください。
- ◆ 事前にお申込みされていない方は当日の参加人数に関わらず入場をお断りいたします。
- ◆ 欠席される場合は必ずセンターまでご連絡ください。無断欠席が続く場合は申込をお断りする場合がございます。
- ◆ 申込時、補欠となった場合は繰り上げとなった方のみ、センターからお電話にてお知らせいたします。(前日までご連絡がなかった場合は、当日お越しいただいても参加できません。)
- ◆ スムーズな補欠連絡・より多くの方に参加いただくため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
- ◆ 電話対応は9時～17時までです。受付時間外にお電話いただいた場合はお受け致しかねます。
- ◆ また、センターの電話回線の混雑状況によっては、お電話が繋がりにくくなります。ご了承ください。
- ◆ 都合により、募集や開催を急遽中止する場合がございます。窓を開けて換気を行うため、体温調整が必要な方は薄い上着等をお持ちください。

館内の飲食について

ロビーのみご利用いただけます。席を譲り合ってお使いいただき、隣との距離を十分に保って飲食を徹底してください。また、利用後は周辺の消毒をお願いいたします。
 ※指定された場所以外での飲食は禁止です。

紙資源回収ボックス設置のお知らせ

〔利用時間〕9時～17時(休館日除く)
 札幌市からの助成により、紙資源回収ボックスを表駐車場の一角に設置いたします。ご利用される際に回収対象の一覧を館内掲示にてご確認ください。皆さま是非活用ください。
 ※ 得られた収入は今年度の利用者還元で使用いたします。

登録制「カラオケ講座」課題曲

〔今月の課題曲〕銀の雨 中村 美津子
 《自由参加》「詩吟講座」課題曲
 〔今月の課題曲〕「雪梅」方岳

春の映画会

〔日時〕3月15日(金)9時30分～11時30分頃
 〔会場〕1階 大広間
 申込不要・当口直接お越しください。上映作品など、詳しくはポスターをご覧ください。(2月下旬掲示予定)

山王幼稚園 太鼓披露会&介護予防ビデオ体操

〔日時〕2月28日(水)
 10時20分～10時50分：山王幼稚園 太鼓披露会
 11時～(1時間程度)：介護予防ビデオ体操
 〔会場〕1階 多目的室
 《観覧・参加申込》現在受付中(前日まで)
 近隣幼稚園の子供たちが元気いっぱい、太鼓のお披露目に来館します。詳しくは館内ポスターをご覧ください。

事前申込が必要な「自由参加講座」

「教室」について

〔申込方法〕窓口のみ受付いたします。(電話不可)

参加希望の講座または教室名・氏名・電話番号・利用登録番号(受付簿に記入)を入力してください。

講座・教室名	開催日	受付開始日	定員	会場
◎入門太極拳講座 13時～15時	3月4日(月)	2月20日(火)	25名	1階 多目的室
◎★ゆっくりストレッチ講座 13時30分～14時40分	①3月11日(月) ②3月25日(月)	2月28日(水)	30名	1階 多目的室
コグニサイズ講座 13時30分～14時30分	3月6日(水)	2月26日(月)	20名	1階 大広間
◎★ダンスエアロ教室 13時30分～14時30分	①3月5日(火) ②3月19日(火)	2月21日(水)	25名	1階 多目的室

日程の都合により「コグニサイズ」は1回のみ開催となります。
 ※「コグニサイズ」は都合により3月で閉講となります。ご了承ください。
 〔持ち物〕水分補給できるもの・汗拭きタオル・マスク・◎室内用運動靴
 《ご確認ください》
 ◆ 急な中止・延期・日程の変更等については、随時ホームページやお電話・公式LINEにて随時ご確認ください。
 ◎参加には室内用運動靴が必要です。★一人につき1回のみ申込可能

令和6年度 短期教室 受講者募集

〔募集期間〕令和6年3月6日(水)～15日(金)
 ※オンライン(左記の二次元コード)は3月14日(木)締切
 9時20分～16時/最終日のみ15時まで受付
 〔抽選発表〕令和6年3月18日(月)13時
 〔受講確認期限〕令和6年3月27日(水)15時
 〔対象〕札幌市民・60歳以上の方/新しい趣味のきっかけを探している初心者の方/過年度受講歴の無い方



オンライン申込用二次元コード

新規	日程	定員	教材費	持ち物	内容
ゆったり椅子ヨガ	第1・3月曜日 10時～11時30分	12	無料	無し	座って無理なく、ヨガの動作でゆったり運動!
太極拳の基礎	第1・3金曜日 13時～15時	25	無料	室内用運動靴	有酸素運動で身体全体を動かして、健康増進!
★若返り体操	第2・4木曜日 13時30分～14時40分	30	無料	室内用運動靴	ストレッチメインの体操で心身共にいきいき・若返り!
ほかほか温活	第2・4火曜日 10時～11時30分	12	無料	硬式テニスボール 大判のバスタオル またはヨガマット	季節を問わず、血流アップで手足ポカポカ!
★卓球を楽しもう!	第2・4金曜日 10時～12時	10	1,000円 (ボール代・初回納入)	室内用運動靴 卓球ラケット	基礎から卓球をやってみたい初心者さん向け・アクティブにスポーツを楽しもう!

【備考】★：新規開講の講座は、過年度の受講歴に関係なく申込可能
 〔共通の持ち物〕動きやすい服装・水分補給できるもの・汗拭きタオル・マスク着用
 ■ 教室内容の詳細は、2月下旬から窓口にて配布予定の募集要項プリントで必ずご確認ください。
 申込用紙も同じプリントに記載されています。
 ■ 必要事項を記入し、受付期間中に本人が窓口へお持ちください。

お茶の間めぐり 登録者募集中!

〔日程〕毎月第4木曜日13時～14時45分
 〔参加費用〕毎回200円(お茶・お菓子代/当日納入)
 みんなで集まるお茶の会「お茶の間めぐり」に参加してみませんか?事務室にて登録受付中!

北海道科学大学 学生実習

ご協力のお礼について

1月9日～24日の期間中、北海道科学大学看護学部の実習におきまして、利用者の皆様には多大なるご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。学生の皆さんもいきいきと元気に活動されている、地域で暮らす高齢者の皆さんの姿を間近にみて更に学びを深くされた様子でした。
 学生さんからお聞きした実習の感想(一部)を館内各所に貼り出し中です。是非ご覧ください。



特別音楽会 ～シニアバンド&ウクレレ

〔日時〕3月29日(金)13時～14時30分
 〔会場〕1階 多目的室
 〔会場〕70名先着
 〔観覧申込〕3月18日(月)～前日まで
 地域のシニアバンド「こいわりムムバンド」の皆さんと、ウクレレバンド「たまたた団」によるコンサートです。詳しいプログラム等は、3月中旬頃に館内掲示にてお知らせいたします。

イムラ健康講座 「骨密度について」

〔日程〕3月8日(金)10時～11時
 〔会場〕1階 大広間
 〔定員〕24名先着
 〔受付期間〕2月21日(水)～前日まで ※定員になり次第受付終了
 毎日を元気でいきいき過ごすために大切な骨密度…でも具体的に何に気を付けて生活したらよいのか・健康状況のチェックの仕方について等、診療放射線技師の先生に詳しくお話いただけます。
 ※講話内で骨密度測定はありません。ご注意ください。

軽食・スイーツ、コーヒー販売はじまります!

〔日程〕毎月第2月曜日11時30分～13時頃
 ※祝日の場合は第4月曜日に振替となります。
 (無くなり次第終了)
 札幌市障がい者協働事業「後路まちづくりテラス和氣藍々」によるおにぎり等の軽食、シフォンケーキ・プリン等のスイーツ、コーヒーの販売が2月から始まりました。
 お持ち帰りもOK!ロビーでゆっくりおしゃべりながらいただくのも出来ます。是非ご利用ください!
 ★販売物品の詳細は、館内ポスターにてご確認ください。

「パン工房ひかり」さんの

美味しいパンはいかがですか?
 〔日程〕毎月第3金曜日11時30分～13時頃
 (無くなり次第終了)
 東区にあるパン屋さん「ひかり」が、右記日程・センターのロビーにて美味しいパンの販売のため来館しています。時々、焼き菓子や大福などもありますので、是非チェックしてくださいね!