

あけぼの

(題字：初心者習字講座 吉原彩雲先生)

2024年5月号

(発行 労働協同組合「ワーカーズトップ・センター」事業団
手稲すてちかセンター(札幌市手稲老人福祉センター)
〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-55
(電話) 011-684-3131
(FAX) 011-684-3618
(HP) <http://sapporo-teine.chu.jp/>

ホームページ
QRコード
携帯・スマホで
読み込んでください



今月の休館日
3日(憲法記念日)
4日(みどりの日)
6日(振替休日)

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。
当の間、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

《ぜひ「読んでね」》

- ◆ 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。(前日までに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。)
- ◆ スムースな補欠連絡・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る場合がございます。ご了承ください。
- ◆ 都合により、募集や開催を急ぎ中止することがあります。窓を開けて換気を行うため、体温調整が必要な方は薄いト着等をお持ちください。

館内の飲食について

ロビーで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

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に使われます。

《登録制》「カラオケ講座」課題曲

【今月の課題曲】「石狩ルーラン十六番地」市川由紀乃
《自由参加》「詩吟講座」課題曲
【今月の課題曲】和歌「明日あり」と「良寛」
★詩吟講座は先月以前の曲も練習いたします。

ボランティアの日・センター周辺「ゴミ拾い」

【日程】4月26日(金) 10時～(約1時間程度)
【参加方法】前日までに窓口へお声がけください。
【持ち物】水分補給できるもの・汗拭きタオル・マスク
火はさみあれば・軍手・汚れてもいい服装
毎年恒例のセンター周辺「ゴミ拾い」を実施いたします。皆さまのご参加をお願いします。
※ 小雨程度であれば実施。強風・豪雨が予想される場合は中止します。



事前申込が必要な「自由参加講座」

「教室」について

【申込方法】窓口のみで受付いたします。(電話不可)
参加希望の講座または教室名・氏名・電話番号・利用登録番号を受付簿に記入してください。

講座・教室名	開催日	受付開始日	定員	会場
●★ゆつくりストレッチ 13時30分～14時40分	①5月13日(月) ②5月27日(月)	5月7日(火)	30名	1階 多目的室
★脳スツキリ体操 13時30分～14時30分	①5月1日(水) ②5月15日(水)	4月22日(月)	20名	1階 大広間
●★ダンスエアロ 13時30分～14時30分	①5月7日(火) ②5月21日(火)	4月26日(金)	25名	1階 多目的室

【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
※日程の都合により「入門太極拳」はお休みです。
※「ボクシングエクササイズ&ヨガ」は偶数月のみ開催です。

映画鑑賞会

【日程】5月24日(金) 10時～12時
申込不要・直接お越しください。
詳しくは館内ポスターをご覧ください。



ボランティアの日・春の花植え

【日程】5月16日(木) 10時～(約1時間程度)
センター敷地内のお庭の花植えを行います。今年も皆さんと一緒に楽しく、綺麗なお庭にしていきたいと思っておりますのでご協力をお願いいたします。
【参加方法】前日までに窓口へお声がけください。
【持ち物】水分補給できるもの・汗拭きタオル
軍手・汚れてもいい服装・マスク
※当日は表駐車場の一部を閉鎖し作業いたします。

「ミニレク教室」参加者募集! ★全5回

【日程】毎月第1火曜日 10時～11時30分
※初回のみ第4水曜日/5月22日(水)になります。
【定員】16名(先着)
【会場】1階 大広間
【申込期間】5月8日(水)～前日まで ※定員になり次第受付終了
【申込方法】窓口にて受付。氏名・利用登録番号・電話番号を受付簿に記入してください。
【参加費】500円(初回納入)
【内容】栄養や口腔機能に関する講話やレクリエーションを取り入れた教室です。詳しくは館内ポスターをご覧ください。

体力測定・運動機能記録会

【日程】5月31日(金) 13時～15時
【定員】40名(先着)
【参加費用】無料
【申込期間】5月13日(月)～前日まで ※定員になり次第受付終了
【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
【申込方法】窓口にて受付。氏名・利用登録番号・電話番号・前回の測定会参加の有無を受付簿に記入してください。
【測定内容】握力・5m歩行・開眼片足立ち
5回立ち上がり・タイムアップ&コー(予定)
継続した体力測定に参加して、日々の健康維持に役立てましょう!
★測定結果は記録会終了後・数日～数週間以内にお配りいたします。詳しくは館内掲示物等のお知らせを都度ご確認ください。
※測定結果はあくまでも「目安」です。

前回参加の方はぜひお申込みを!

生活健康講話(包括支援センター)

【日程】5月16日(木) 13時～14時30分
【定員】25名(先着)
【会場】2階 教養講座室
【申込期間】4月25日(木)～前日まで ※定員になり次第受付終了
【申込方法】窓口にて受付。氏名・利用登録番号・電話番号を受付簿に記入してください。
地域包括支援センター・介護予防センターのスタッフさんにお越しいただき講話を開催します。詳細は館内ポスターをご覧ください。

札幌市立大看護学部 学生実習のお知らせ

【日程】5月14日(火)・16日(木) 10時～11時45分
右記の日程で学生さんが来館し、利用者の皆さんが参加されている活動の様子などを見学・体験いたします。学生さんによる特別企画も予定しております。
詳細は館内ポスターにてご確認ください。



軽食&スイーツ、コーヒー販売はじまります!

【日程】毎週 毎月第2月曜日 11時～13時30分頃
(無くなり次第終了)
札幌市障がい者協働事業「篠路まちづくりテラス和気藍々」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出し上がりいたただくとお出来ませ。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」さんが、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!