

あけぼの

2025年4月号

(発行) 労働者協同組合「カーズコープ・センター」事業団
 手稲さくらセンター(札幌市手稲区手稲福祉センター)
 〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-55
 (電話) 011-6884-3131
 (FAX) 011-6884-3618
 (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
 29日(火・祝)

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、ホームページでお知らせいたします。都度ご確認ください。ご理解と協力を願っています。

各種講座・イベント等にお申込みの皆様へお願い

「必ず」一読ください

- ◆ 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願っています。
- ◆ 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付けできません。
- ◆ また、センターの電話回線の混雑状況によっては、お電話が繋がらない場合がございます。ご了承ください。
- ◆ 窓を開けて換気を行うため、体調調整が必要な方は薄手着を着用してください。

浴室使用料の改定について

老人福祉センターの浴室使用料について、昨今の物価高騰による人件費や燃料費などの増加を踏まえ、札幌市の条例が改正されたことにより変更することになりました。
 「負担をおかけしますが、引き続き安全安心なサービスを提供していくため、何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。」

【浴室使用料】令和7年4月1日から1回あたり250円

生活健康講話

「じょうぶな暮らしのために野菜で健康アップ!」

日程 4月16日(水)10時～11時
 会場 1階 多目的室
 定員 60名(先着)
 申込期間 4月1日(火)～前日まで

※定員になり次第受付終了

【申込方法】窓口・オンライン(手稲老福)で利用登録をされている方にて受付。
 氏名・利用登録番号・電話番号を受付簿または申込フォーム左記の二次コードをスマホで読み取りに記入してください。

【講師】カゴメ株式会社 北海道支店
 フードプランナー 管理栄養士

井上 真規子 先生

食品の値段が高騰する昨今ですが、皆さん普段のお野菜を食べていますか?健康づくりのためにも欠かせないお野菜の魅力と必要性、効果的な摂り方について、改めてお話を聞いてみませんか?

また、最近注目されている植物性アーモンドミルクについても紹介させていただきます。



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
◎ 入門太極拳 13時～15時	4月7日(月)	3月31日(月)	25名	1階 多目的室
◎ ★ ゆっくりストレッチ 13時30分～14時40分	①4月14日(月) ②4月28日(月)	4月7日(月)	30名	1階 多目的室
◎ □ ★ ボクシングエクササイズ&ヨガ 10時30分～11時30分	①4月9日(水) ②4月18日(金)	4月3日(木)	20名	1階 多目的室
★ 脳スッキリ体操 13時30分～14時30分	①4月2日(水) ②4月16日(水)	3月26日(水)	25名	1階 大広間
おきがる体操 10時30分～11時30分	4月11日(金)	4月4日(金)	25名	1階 大広間
◎ ★ □ ダンスエアロ 13時30分～14時30分	①4月1日(火) ②4月15日(火)	3月25日(火)	20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・◎室内用運動靴・マスク(推奨)
 (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
 □ パレーシューズ不可・フィットネス用またはトレーニングシューズ推奨
 ※「ボクシングエクササイズ&ヨガ」は偶数月のみ開催です。

春の交通安全教室

ドラフト体操教室

日程 4月23日(水)13時～14時45分
 会場 1階 多目的室
 定員 40名(先着)
 申込期間 4月4日(金)～前日まで

※定員になり次第受付終了

【申込方法】窓口・オンライン(手稲老福)で利用登録をされている方にて受付。
 氏名・利用登録番号・電話番号を受付簿または申込フォーム左記の二次コードをスマホで読み取りに記入してください。

【持ち物】水分補給できるもの・汗拭きタオル
 室内用運動靴・マスク(推奨)

【講師】手稲農繁署 交通安全課
 北海道全員健康株式会社
 大高 千咲子 先生



手稲農繁署の方にお越しいただき、交通安全についてのお話を40分程度させていただきます。

そのあとは、車を運転する方に必要な運動「ドラフト」を1時間程度実施いたします(車を運転しない方も参加可能)。
 皆さんぜひお申し込みください。

※「春の交通安全教室」「ドラフト」はセットでのお申し込みとなります。

どちらか片方だけの申し込みは出来ません。あらかじめご了承ください。



春の映画鑑賞会

日程 4月9日(水) 10時～12時
 会場 1階 大広間
 定員 30名(先着)
 申込期間 3月24日(月)～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。

★詳細は館内ポスターにてご確認ください。

「春の遠足参加申込受付!」

日程 4月24日(木) 10時～14時 雨天時は中止
 行先 前田森林公園(予定)
 定員 20名(先着)
 受付期間 4月4日(金)～21日(月)

※定員になり次第受付終了

【参加費用】行事保険料50円(当日納入)
 交通費・昼食代(お弁当を持参する場合は不要)

【持ち物】動きやすい服装・水分補給できるもの(お弁当やお菓子・飲み物)必要に応じて、雨具・携帯傘またはスマートフォン(お持ちの方は必ず「持ち参ってください」)

詳しくは館内ポスターをご覧ください。



地域ボランティア募集についてのお知らせ

センター近隣の「曙保育園」さんでは、今年度もボランティアとしてご協力いただける地域の方を募集しております。ご興味をお持ちの方は、センター窓口までお声がけください。

かわい子ども達と接しながら、自身の特技などを活かして活動してみませんか?
 詳しくは館内ポスターを掲示しております。「興味をお持ちの方は、センター窓口までお声がけください。」

【ボランティア活動内容】

- ・ グリーンキーパー(園庭の花壇畑のお手入れ)
- ・ 手作りおもちゃ作成・修理
- ・ 絵本の読み聞かせ
- ・ 特技ボランティア(手品、お玉玉、楽器演奏、英語等)

手稲老人福祉センターでは利用者の皆さんと共に、曙保育園での活動を含めた様々なボランティア活動に例年取り組んでいます。
 令和7年度も「理解と協力」の程よろしくお願いたします。



《登録制》「カフェ講座」課題曲

【今月の課題曲】「紫陽花(おたけ)」 真木柚布子