

あけぼの

2025年5月号

(発行) 労働者協同組合「カーズコープ・センター」事業団
 手稲さかセンター(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
 OR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(土・祝)
 5日(月・祝)
 6日(火・振替)

発行した内容が変更となった場合、館内掲示ホームページ、
 「あけぼの」等でお知らせいたします。都度ご確認ください。
 当館の間、館内のマスク着用推奨は継続いたします。皆様のご
 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)
- ◆ スマートな補欠連絡より多くの方に参加いただくため、皆様の「理解」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、体温調整が必要な方は薄手着を着をお持ちください。

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。
 「ご負担をおかけしますが、引き続き安全衛生的なサービスを提供していくため、何卒ご了承くださいませ。なお、お問い合わせは受付終了後となります。」

【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

「もったいない」を減らすために

家庭から出る「フードロス」を減らすために出来ること

【日 程】5月30日(金)10時～11時

【会 場】1階 大広間

【定 員】30名(先着)

【申込期間】5月12日(月)～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・電話番号を受付簿には申込用紙に記載の一次、二次コードをスマホで読み取り、記入してください。

【講 師】札幌市出前講座

札幌市役所 循環型社会推進課 企画係

最近多く耳にする「食ロス」…家庭から出る、まだ食べられるのに廃棄される食品は実際に札幌市では、こんなものが捨てられているのか、少しでも減らしていくために出来る工夫について具体的な例も交えてお話をさせていただきます。



《登録制》「カラオケ講座」講師曲

【今月の課題曲】「酔っぼに」 若水公水

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載してください。

講座・教室名	開催日	受付開始日	定員	会場
◎ ★ ゆっくりストレッチ 13時30分～14時40分	①5月12日(月) ②5月26日(月)	5月1日(木)	30名	1階 多目的室
★ 脳スッキリ体操 13時30分～14時30分	①5月7日(水) ②5月21日(水)	4月28日(月)	25名	1階 大広間
おきがる体操 10時30分～11時30分	5月9日(金)	4月30日(水)	25名	1階 大広間
◎ ★ □ ダンスエアロ 13時30分～14時30分	5月20日(火)	5月13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。
- ※ 「入門太極拳」は日程の都合により、お休みとなります。
- ※ 「ダンスエアロ」は日程の都合により、1回のみ開催となります。

短期集中！筋力UP！トレーニング教室

手稲老人福祉センター・イムス札幌ハビリテーション病院 井藤 菜由

【日 程】

6～8月 第1・3木曜日 13時30分～14時30分

6月5日/6月19日/7月3日/7月17日/8月7日/8月21日

※日程変更の可能性がります

【定 員】6名/女性

【申込期間】5月12日(月)～18日(日)

【抽選発表】5月20日(火)

【受講期間】5月27日(火)

【担 当】理学療法士 課長 塩原 貴之 先生

「最近ちょっと体力が落ちてきたから、筋力をつけたい」「短い期間で運動トレーニングをしたい」「少ない人数の教室で集中して取り組みたい」といった女性の方向けに、小人数の短期集中教室を開催します。

専門の理学療法士の先生による小人数・個別相談ときの運動トレーニングです。息の強い運動で筋力を鍛えて、これからもお元気に過ごすための身体づくりに取り組まいませんか？

※当教室は試験的に短期間・少人数で実施するものです。



フライングボランティア参加者募集中

【日 程】5月15日(木)から秋頃まで毎週木曜日

雨天中止し、自身の体調に合わせてご参加ください。

【活動場所】手稲駅前～郵便局付近「フライングロード」

「興味をお持ちの方は、事務室までお声がけください。」

映画鑑賞会

【日 程】5月8日(木) 13時～15時

【会 場】1階 大広間

【定 員】30名(先着)

★詳細は館内ポスターにてご確認ください。



ポールdeウォーク講座

【日 程】5月23日(金)13時～15時

【会 場】《良大修》屋外センター周辺のコース

《盛大修》1階 多目的室

【定 員】10名(先着)

【申込期間】5月6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載してください。

【費 用】行事保険料50円(屋外開催時のみ)

(当日納入・お釣りの無いようにご注意ください)

【持ち物】水分補給できるもの・汗拭きタオル

★詳細は館内ポスターにてご確認ください。

ボランティアの日

春の花壇・プランター整備

【日 程】5月19日(月)10時～11時(1時間程度)

【場 所】センター表駐車場

【持ち物】汚れてもいい服装・手・水分補給できるもの

令和7年度も不定期ですが、館内・地域でのボランティア活動を実施していきます。「興味をお持ちの方は、事務室までお声がけください。」

※表駐車場は正午まで封鎖利用不可となります。「ご不便をおかけいたしますが、ご了承ください。」

体力測定・運動機能記録会

【日 程】6月6日(金)10～11時30分

【定 員】40名(先着)

【参加費用】無料

【申込期間】5月7日(水)～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(推奨)・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

前回の測定参加の有無を受付簿に記載してください。

【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&「1」(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！

前回参加の方はぜひお申込みを！

★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。