

あけぼの

2026年1月号

（発行）労働協同組合「カーズコープ・センター」事業団
 手種まごかセンター（札幌市手種老人福祉センター）
 〒006-0832 札幌市手種区曙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
 1日(木)
 2日(金)
 3日(土)
 12日(月)

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、
 TVモニター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、換気等は継続いたします。皆様のご
 理解と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」》

- ◆ 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、当日お断りして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。
- ◆ 窓口および電話対応は9時～17時までです。受付時間外は対応致しかねます。
- ◆ 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ったため、体感調整が必要な方は薄い上着をお持ちください。

生活健康講話

「だいたい骨の栄養素」カルシウムセミナー

【日 程】1月14日(水)13時～14時
 【会 場】1階 大広間
 【定 員】30名(定員になり次第受付終了)
 【申込期間】12月22日(月)～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。
 【講 師】雪印メグミルク
 【内 容】日本人が不足しがちなカルシウム。骨を丈夫に健康に暮らすことにも繋がります。
 今回の骨を元気にする簡単な体操の紹介、1日に摂りたいカルシウムの量や、日々の食事に牛乳・乳製品を上手に取り入れるポイントなどについてもお話しいただく予定です。

英語レク

【日 程】1月14日(水)10時30分～12時
 11時30分～12時頃、学生センターの職員の間をお借りいたします。
 【会 場】1階 大広間
 【定 員】20名(定員になり次第受付終了)
 【申込期間】12月22日(月)～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。
 【持 ち 物】筆記用具

「勉強までに行かないけれど、ちょっと英語に触れてみたい……」と言葉が通じにくく、また少し慣れたいという英語が苦手な方がこの講座を通して、いろいろな大歓迎です。詳しくは協賛のコーナーをご覧ください。

映画鑑賞会

【日 程】1月26日(水)13時～
 【会 場】1階 大広間
 申込不要詳しくは1月より週日頃に掲げ予定の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の氏名・電話番号・利用登録番号を受付簿に記入してください。
 【申込受付時間】9時～17時
 （9時以前の来館等、時間外は対応できませんのであらかじめご了承ください）

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	1月5日(月)	12月22日(月)	25名	1階 多目的室
★ 脳スッキリ体操 13時30分～14時30分	①1月7日(水) ②1月21日(水)	12月24日(水)	25名	1階 大広間
★ おきがる体操 10時30分～11時30分	①1月9日(金) ②1月23日(金)	1月5日(月)	25名	1階 大広間
★◎ ミュージックステップ 13時30分～14時30分	①1月23日(金) ②1月28日(水)	1月16日(金)	25名	1階 多目的室

冬期間(3月まで) 申込不要です。当日会場まで直接お越しください。
 2回開催時は、どちらか1回のみ参加OK!
 「ゆっくりストレッチ体操 (13時30分～14時40分)」 「ダンスエアロ (13時30分～14時30分)」
 ◎ 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・参加可能
 【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)
 ダンスエアロ、ボクシングエクササイズ・ヨガはフィットネスシューズのみ使用可

喫茶 聴和

【日 程】1月30日(金)10時～11時
 【会 場】1階 大広間
 【定 員】25名(当日の入室上限人数)
 【申込方法】不要 当日直接会場までお越しください。
 【参加費用】コーヒー代 200円
 古き良き時代のゆったりとした洋茶が流れる空間。
 レコード喫茶のような雰囲気を味わってみませんか？

サークル展示会

【日 程】1月9日(金)午後～1月23日(金)午後
 【会 場】ロビー階段下の壁面
 センターで第2・4金曜日に活動している「編み物ムーミンサークル」の皆さんによる素敵な編み物作品を展示いたします。是非「観覧」ください。

《予告》令和8年度定員制きっかけづくり講座 受講者募集

【日 時】2月2日(月)～13日(金)9時20分～16時
 ※オンライン受付は12日(木)まで、最終日のみ15時で受付終了。
 令和8年4月開講の講座受講者を右記日程で募集いたします。詳しくは館内ポスター「あけぼの」や、噴前田地区の町内回覧をご覧ください。

北海道科学大学 学生実習のお知らせ

【日 程】1グループ／1月7日(水)～9日(金)
 2グループ／1月14日(水)～16日(金)
 3グループ／1月20日(火)～22日(木)
 右記の日程、看護学部の学生さんが実習のため来館されます。皆さんが参加されている活動の見学、講座やサークル体験の他、日々取り組まれている健康づくり等についてお話を伺いいたします。今回の実習生年齢層となりますが、「理解」と「協力」の程よろしくお願いたします。
 該当する日程の講座・サークルの皆様には別途プリントにて改めて案内いたしますので、そちらも併せてご確認ください。

学生企画①「モルック」で遊ぼう！

【日 程】① 1月8日(木)13時～14時20分
 14時～14時20分頃、学生センターの職員の間を予定しております。
 ② 1月22日(木)10時30分～11時50分
 11時30分～11時50分頃、学生センターの職員の間を予定しております。
 【会 場】①1階 大広間 ②2階 教養講座室
 【定 員】各回20名先着
 【受付期間】12月16日(火)～各回前日まで ※各回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。
 【持ち物】動きやすい服装・汗拭きタオル・水分補給できるもの・マスク着用推奨
 【備 考】参加回数制限無し。お好きな回にお申し込みください。

学生企画②「スマホ広場」LINEについて

【日 程】① 1月8日(木)11時～11時50分 受付終了
 ② 1月9日(金)11時～11時50分 受付終了
 ③ 1月15日(木)11時～11時50分 受付終了
 ④ 1月15日(木)14時～14時50分
 【会 場】2階 教養講座室
 【定 員】各回10名先着 複数申込可
 【受付期間】12月8日(月)～各回前日まで ※各回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。
 【持ち物】LINEアプリの入ったスマートフォン、自身のスマートフォン、筆記用具
 【備 考】参加回数制限無し。お好きな回にお申し込みください。

学生企画③「大玉入れ大会」

【日 程】1月22日(木)13時～14時20分
 【会 場】1階 多目的室
 【定 員】30名(先着)
 【受付期間】1月5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。
 【持ち物】動きやすい服装・汗拭きタオル・水分補給できるもの・マスク着用推奨 室内用運動靴

《おながい》

あくまでも学生実習を目的として来館されております。
 個人情報や取り扱い、既製、手作りに関する物品や金品の受け渡しは卒業に差し支えますのでくれぐれもご遠慮ください。
 「理解」をお願いいたします。



《登録制》「カフェ講座」課題曲

【今月の課題曲】「女の坂道」岡ゆづり(1～2月)