

あけぼの

2026年2月号

(発行) 労働者協同組合「カーズコープ・センター」事業団
 手稲区ちかセンター(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-teinechu.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
 11日(水)
 23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、
 TVCM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、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願っています。
- ◆ 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、お電話が繋がりにく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、体温調整が必要な方は薄く上着を着てお持ちください。

卒業作品展三小会

日程 2月4日(水)～18日(水)
 会場 1階 廊下、階段壁面、2階 廊下

令和7年度 定員制きっかけづくり講座受講生ものづくり
 を受講されている皆さんが講座で制作した作品を右記の日程で展示いたします。
 作品展は利用者以外の方もご覧いただけますので、ご家族やお友達をお誘いあわせになつて、是非お越しください(利用者以外の方が来館される際は、窓口にお申し合わせください)。

令和8年度 定員制きっかけづくり講座受講生募集

【募集期間】 令和8年2月2日(月)～13日(金)

オンライン申込(右記 二次元コード)は手稲老人福祉センターの利用登録証をお持ちの方のみ。/オンライン申込2月12日(木)締切



【抽選発表】 令和8年2月16日(月) 13時
 【確認期限】 令和8年2月25日(水) 15時
 【対象】 札幌市民・令和8年3月31日時点で満60歳以上の方、新しい趣味のきっかけを探している方、過年度に同一名講座の受講歴がない初心者の方

※ 抽選結果はセンターからお知らせいたしません。ご本人による抽選結果の確認後、受講意思の有無に関わらず、受講確認期限までに窓口へお申し出ください。
 例年、抽選発表後の確認・手続きの無い方がおられ、講座開催準備に支障をきたしております。あらためまして、迅速かつ円滑な講座運営にご協力をお願いいたします。

| 講座名 | 日程 | 定員数 | 教材費 | 内容 |
|----------------|--------------------------|-----|--|---|
| J-POP de コーラス | 第1・3火曜(4～3月) 13:00～14:30 | 18名 | プリント代 100円程度(毎回) | 発声で喉や声帯を整えながら、流行歌・J-POPをピアノの伴奏に合わせて歌いましょう。 |
| 基礎から楽しむ編み物 | 第2・4水曜(4～3月) 13:00～15:00 | 12名 | プリント代 100円程度(初回) 編物道具:持参 ※道具の無い方は講座内でも別途購入可能 | 初心者向け・編み方の基本を学んでみませんか?編み物は指先の動き・パターンを覚えたり、新しいスキルを覚えたりすることによって脳を活性化させると言われています。動作に集中することでリラックス効果も! |
| らくらくお習字 | 第2・4木曜(4～3月) 13:30～15:00 | 12名 | プリント代 100円程度(毎回) 習字道具:持参 展示会出品料 100円程度/希望者のみ | 受講生同士のコミュニケーションを大切にしたい方向け!基礎から楷書・行書を、小筆や鉛筆・筆ペンを使って書道を楽しみましょう。 |
| めざせ美文字! ボールペン字 | 第1・3金曜(4～3月) 10:00～11:30 | 16名 | テキスト代 3,000円(初回) | きれいな文字を書くコツを一年間の講座でじっくり学べます。お手紙を書くのも楽しくなるかも! |
| 文法から学ぶ英会話 | 第1・3水曜(4～3月) 13:00～14:30 | 12名 | コピー代 100円(毎回) 持参:筆記用具・ノート | 初心者向け・英語の「学び」を体験してみませんか?最も身近な外国語=英語を通して長く続けられる知的な活動=認知症予防にも取り組めます。 |
| 手縫いでレザークラフト | 第1・3水曜(4～3月) 13:00～15:00 | 12名 | 材料費 2,000円(毎月) | 初心者向けのレザークラフトに挑戦してみませんか?革製品は大切に扱えば長く手元で楽しむことができ、贈り物にも喜ばれます。指先を使って作ることで心身を活性化! |
| 陽気な己書 | 第1・3水曜(4～3月) 10:00～11:30 | 18名 | 道具一式、画材等 3,500円(初回) コピー代等 100円(毎回) | 筆ペンで味のある文字を描こう!書き方や書き順にとらわれることなく、自分の世界観を心のままに自由に書きましょう。 |
| 初心者オカリナ | 第2・4月曜(4～3月) 13:30～15:00 | 12名 | 持参(持っている方):アルトC管オカリナ 持っていない方は初回講師にご相談ください(別途購入) | はじめての方向けのオカリナ教室です。独特の音色による癒し、楽器に親しみながら楽しく肺活量もアップで健康づくりにも。 ※初回はオリエンテーションのみ |

募集要項の詳細・申込用紙は、窓口にて1月下旬から配付予定です。

節分・豆まき大会

日程 2月3日(火) 12時30分～10分程度

会場 1階 大広間

約6年ごとに節分の豆まき大会を開催いたします。縁起物の豆とお菓子を是非お持ち帰りください。

当日豆をまいてくださる男女年男(午年)の方は1月30日(金)までに事務室へお申し出ください。
 ※男女生着を着る方
 配布される豆はお菓子の数には限りがございます。風呂敷等での独占場所の取り置きには遠慮ください。
 また、混雑が予想されますので会場内ではマスク着用を推奨いたします。

※登録制
 「カラオケ講座課題曲」
 「今月の課題曲」
 「女の坂道」岡ゆこ(1～2月)

| 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 | 2月2日(月) | 1月21日(水) | 25名 | 1階 多目的室 |
| ★ 脳スッカリ体操 13時30分～14時30分 | ①2月4日(水) ②2月18日(水) | 1月23日(金) | 25名 | 1階 大広間 |
| ★ おきがる体操 10時30分～11時30分 | ①2月13日(金) ②2月27日(金) | 2月6日(金) | 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 | ①2月25日(水) ②2月26日(木) | 2月10日(火) | 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)」
 「ボクシングエクササイズ&ヨガ(10時30分～11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
 フィットネスシューズのみ使用可

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、電話番号と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)

入門太極拳教室は、講師都合により令和8年3月で閉講いたします。

生活健康講話

「目と耳で感じる温泉講話」

「シートショック・上手な入浴」

日程 2月19日(木)13時～14時30分
 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】2月5日(木)～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】札幌マクルト販売株式会社
 広報室 腸トレマスター

生活健康講話

「腸活セミナー 健康と腸の関係」

日程 2月27日(金)13時～14時
 会場 2階 教養講座室

【定員】20名(定員になり次第受付終了)

【申込期間】2月16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】札幌マクルト販売株式会社
 広報室 腸トレマスター

山王幼稚園 太鼓演奏・お歌の披露会

日程 2月24日(火)10時30分～11時
 会場 1階 多目的室

【申込期間】2月1日(日)～前日まで

【申込方法】窓口にて受付。(定員あり)

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。

毎生指例、山王幼稚園のごもたが、太鼓の演目とお歌を披露しに来館されます。これまでの練習の成果を、元気いっぱい一生懸命に発表されますので、是非「観覧」ください。