

手稲老人福祉センター

バス停

『手稲区体育館前』
から徒歩2分！JR 手稲駅北口3番のりばから、
【山口】手41【試験場】手81・82・90に
ご乗車ください。

掲載内容については十分留意しておりますが、万が一お手元に届いた時点で受付等が終了となっていた場合は、深くお詫び申し上げます。ご了承ください。

後期きっかけづくり講座 受講者募集！

【受付期間】平成30年9月3日(月)～16日(日)

【受付時間】9時30分～16時30分

【抽選日】平成30年9月18日(火)午前9時20分～

【抽選会場】1階ロビー

【確認期限】9月30日(日)17時まで

【受講料】無料(教材費は別途必要)

【対象】①札幌市内在住の60歳以上の方

②新しい趣味のきっかけを探している方

③同一名講座の受講歴がない初心者の方

※過年度パソコン講座は全て同一名講座と見なします

【申込方法】氏名・住所・生年月日を証明できる公的身分証明証をお持ちの上、上記の受付期間および時間内に当センター窓口までお越しください(電話・FAX・メールでの申込およびご本人以外の代理申込は不可)

【募集講座一覧】

講座名	回数	曜日	時間	定員	期間
ハワイアンキルト入門※1	月2回	月曜日	10:00～12:00	8	10～2月
初心者パソコン※2・3	月4回	火曜日	13:00～15:00	6	10～3月
パソコン入門 ※2・3	月4回	木曜日	13:00～15:00	6	10～3月

※1: 完全初心者向け・グループレッスンで進行いたします。お裁縫の心得がある方・個別指導をご希望の方はご遠慮ください。

※2: パソコン講座はすべて「ローマ字入力」で進行いたします。「かな入力」をお使いの方は申込不可となります。

※3: パソコン講座ではインターネットは使用いたしません。また、講座内での個別対応にはお答えできない場合がございます。予めご了承ください。

★ センターの講座は「介護予防」・「いきがいづくり」の講座であり完全な習熟を目的としておりません。あくまでも「きっかけづくり」の講座となっておりますので、ご理解の上お申し込みください。

★ 講座の日程に祝日等の都合により、変則的になる場合があります。ご注意ください。

やってみよう!



その他のお知らせは、裏面をご覧ください！

後期短期講座(運動)

受講者募集!

【受付期間】平成 30 年 9 月 10 日(月)～
9 月 25 日(火)

【受付時間】9 時 30 分～16 時 30 分

【抽 選 日】平成 30 年 9 月 26 日(水)午前 9 時 20 分～

【確認期限】10 月 3 日(水)17 時まで

【受 講 料】無料 (教材費は別途必要)

【対 象】①札幌市内在住の 60 歳以上の方
②新しい趣味のきっかけを探している方
③過年度の受講歴がない方が優先

【申込方法】氏名・住所・生年月日を証明できる公的身分証明証をお持ちの上、上記の受付期間および時間内に当センター窓口までお越しください (電話・FAX・メールでの申込およびご本人以外の代理申込は不可)

講座の詳細については、センターまでお問合せください!

【募集短期講座一覧】

講座名	回数	曜日	時間	定員	期間
初級太極拳	月 2 回	金曜日	13:00～15:00	15	10～2月
椅子ヨガ	月 1 回	月曜日	13:30～15:00	18	10～3月

手稲老人福祉センターをご利用いただけるのは札幌市民の 60 歳以上の方です。

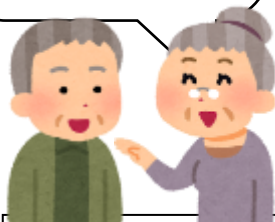
センターをご利用いただく上で「利用登録証」をお作り頂いております。

登録時には、氏名・住所等が証明できる身分証明書・ご自宅の連絡先およびご自宅以外の緊急連絡先が必要になります。



年齢を重ねることで起こりうる、心身の様々な変化と上手に付き合う心構え&知識を、全3回の講習で身に付けていきましょう!

ご自分のことだけではなく、身近な方への接し方のヒントにもなる講習です!



傾聴&コミュニケーション「いきいきシニアライフ」講習会

【申込期間】平成 30 年 8 月 1 日(水)～8 月 27 日(月)

【受付時間】9 時 30 分～16 時 30 分

【対 象 者】札幌市民の方 (年齢不問)

【定 員】先着 20 名

【教 材 費】500 円 (初日に一括納入 ※欠席の場合も金額は変わりません)

【申込方法】受付時間中に、窓口・電話・FAX・メールにてお申込みください。

※電話、FAX、メールの場合は下記の要項をお伝えください。

・講座名 ・氏名 ・年齢 ・住所 ・電話番号 ・何を見て講座を知ったか

日時	時間	内容
9 月 6 日(木)	10:00～12:00	コミュニケーションはいきいきシニアライフの基本!
9 月 20 日(木)	10:00～12:00	シニアライフへの理解をすすめよう!
9 月 27 日(木)	9:30～12:30	[傾聴の基本]いきいきシニアライフの充実に向けて

札幌市手稲老人福祉センター

≪住 所≫

〒006-0832 札幌市手稲区曙 2 条 1 丁目 2-55

≪電話番号≫ 011-684-3131

≪FAX 番号≫ 011-684-3618

メールでのお問い合わせは
こちらの QR コードが便利です!



その他、センターの詳細情報は
ホームページをご覧ください。
以下の QR コードが便利です!



曙温水プールさんと
曙図書館さんの間の建物です。
最寄りのバス停「手稲区体育館前」
から徒歩 2 分程です。