

あけぼの

(題字 書道サークル 工藤さん)

二〇二八年 七月号

(発行) NPO法人ワーカーズコープ

手稲すこやかセンター

(郵便番号) 〇〇六〇八三三

(住 所) 札幌市手稲区曙二条二丁目二五五

(電 話) 〇一一六八四三三三

(FAX) 〇一一六八四三六一八

ホームページ <http://sapporoetine.web.fc2.com/>

今月の休館日

今月の休館日は、

十六日(月) 海の日



歌いま唱歌

【日 時】七月四日(水)・十一日(水)・十八日(水)
午前十時～午前十一時三十分
【会 場】一階 大広間
*「美しき日本のうた」を使用します

「ついで夏あかり」のお知らせ

【日 時】七月十五日(日) 午後三時～
【会 場】てっぽく広場(鉄北小学校・生鮮市場隣)
*手稲の夏の風物詩「ついで夏あかり」が今年も開催!
今年度よりセンターでの縁日屋台の出店はありませんが、子育てサロン「あそべばいっしょ」の出店をお手伝い! 提灯は飾りますので、設営や点火、撤去やお掃除のボランティアは募集中! 詳しくは館内ポスターでご確認を

「ボランティアの日」のお知らせ

【日 時】七月十六日(月) 午前八時三十分～
【会 場】ていね夏あかり会場 てっぽく広場
*提灯の取り外し撤去と会場内の掃除をお願いします
集合場所の詳細は事務所にてご確認ください

「七月の映画会」のお知らせ

【日 時】七月十一日(水) 午後一時三十分～午後三時頃
【会 場】一階 大広間
*上映作品は、「こむぎいろの天使」です。
都会から来た脆弱な子供が田舎子供たちと すがれ追い(蜂追い)をしながら逞しく成長する姿を描いています

ボランティア「土功川清掃」のお知らせ

【日 時】六月三十日(土) 午前八時三十分～
【集合場所】センター玄関前(軍手・ゴミ袋支給されます)
*手稲鉄北まちづくり協議会の例年行事に参加します
近隣町内会の皆様は積極的にご参加をお願いします

「申込をしなくても参加できるもの」のお知らせ

介護予防ビデオ体操
7/2(月) 7/9(月) 7/23(月)
一階 機能訓練室
午前10:30～ *50分～60分

ボランティアの日
7/16(月) 注意 てっぽく広場集合
午前8:30～ 1時間程度
*今月はおまつりの後片付けとお掃除

七月の映画会
7/11(水) 一階 大広間
午後1:30～3:00頃
*上映作品「こむぎいろの天使」
北海道ふるさと動画①同時上映 12:00～

たまうた
7/25(水) 一階 大広間
午前10:00～11:00頃
*ウクレレ伴奏で唱歌や歌謡曲を唄う会

げんきに体操! 運動教室
7/26(木) 一階 大広間
午前10:00～11:00
*自由に参加できる月1回の運動

お茶の間ぬくぬく
7/26(木) 一階 大広間
午後1:00～3:00 費用:100円
*お茶を飲みながらのお話し会

「今月の課題曲」お知らせ

【カラオケ】 田川寿美
・春よ来い
【詩 吟】 白居易
・府西の池 高 駢
・山亭夏日 王 守 仁
・海に泛かぶ

「申込が必要なもの」の募集のお知らせ

フェルトルーム
スタート7/5 毎月第1・第3(木)
募集先着8名程度
職能訓練室1 午後1:00～3:00
費用1500円(1回のみ)
*細かな手作業が好きで、フェルト細工に興味のある方 初心者でも大丈夫

運動トレーニング教室
8/16～11/26 月・木全27回
定員 若干名 参加費用2,000円

笑顔ニコニコ教室
8/7～11/20 第1・3火 全8回
定員 8名 参加費用2,000円

*上記2つの教室は、チェックリストを元に参加頂ける方を決定しています
センターの看護師または管理栄養士までご相談ください。詳しくは右下確認

北海道ふるさと動画①

・今となっては懐かしい昭和の北海道
・発展するふるさと 失われた風景

1950年代～1970年代の北海道の様々な都市やアイヌの人々の生活・文化等 貴重な映像をまとめたDVDの定期鑑賞会を開催します。

懐かしいあの頃に帰りたい涙が出ます

第1回は 7/11(水) 12:00～
「芦別・網走・歌志内・帯広」です

よりどりクリエーション今月の予定

七月三日(火) 午前 星空の講話
七月四日(水) 午後 夏あかり提灯づくり
七月十七日(火) 午前 えんげ体操&水分補給
お申込みいただければどなたでも参加できます
毎回楽しい運動やゲームを開催中!
*七月十日 二十四日 通常のテイクテンです

「運動トレーニング教室」募集のお知らせ

【受講期間】八月十六日～十一月二十六日 二十七回
【日 程】毎週月・木 十三時～十五時
【会 場】一階 機能回復訓練室

【申込方法】センター担当者まで直接 後日面談あり
【対 象】要介護認定を受けておらず、チェックリストに該当する六十五歳以上の方

【参加費用】二千元(ゴムバンド&ファイル代他)
【定 員】若干名(先着)

*日常生活に運動習慣を取り入れて、健康の維持&身体状況の改善を行います。歩行や運動に不安を感じる方はご相談ください

「笑顔ニコニコ教室」募集のお知らせ

【受講期間】八月七日～十一月二十日 八回
【日 程】第一・三火曜日 十時～十二時
【会 場】一階 機能回復訓練室

【申込方法】センター担当者まで直接
【対 象】チェックリストで4項目以上該当の方

【参加費用】二千元(初回納入・保険料込)
【定 員】十二名(先着)

*毎日元気に過ごすために、料理や洗濯などの家事やコミュニケーションのちからなどを看護師・管理栄養士・歯科衛生士の専門家が優しくお話ししながらお話しします

「脳トレーニング」①

今月の問題はこちら! 五か月分の回答をまとめて事務所までお持ちいただいた方に「ていぬくんバッジ」をプレゼント

5 4
2 3

4つの数字を暗算で掛け算して下さい。数字は逆向きですよ。

答え

*答え合わせは事務所まで
*キリトリ線で切って持ってきて下さい。
*やってみたいパズルなどあったら事務所までご相談ください。