あけぼの

二〇一八年　八月号
（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）〇〇六－〇八三一
（住　所）札幌市手稲区曙二条一丁目二十五
（電　話）〇一一－六八四－三一三一
（ＦＡＸ）〇一一－六八四－三六一八
ホームページhttp://sapporoteine.web.fc2.com/
（題字　書道サークル　工藤さん）

♪ 歌いま唱歌 ♪

【日　時】八月一日（水）・八日（水）
お盆期間のため今月は２回のみです
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

「納涼盆踊り」のお知らせ

【日　時】八月六日（月）
午前十一時～十二時　ていね音頭練習会
午後一時～二時三十分　盆踊り本番
【会　場】一階多目的室
＊センターの夏の風物詩”納涼盆踊り“を今年も開催します
午前中には、地元手稲の踊りの練習会もあり、本番では保育園の園児も来館して楽しく一緒に参加してくれます

「ボランティアの日」のお知らせ

【日　時】八月十七日（金）午前十時～
【集合場所】玄関前～機能回復訓練室
＊日頃お世話になっているイスやテーブルなど館内の備品の拭き掃除などをお手伝いいただく予定です

「お盆３日連続八月の映画会」のお知らせ

【日　時】八月十四日（火）午後一時～午後二時頃
八月十五日（水）午前十時～午後二時三十分頃
＊午後一時からは北海道ふるさと動画②上映
八月十六日（木）午後一時～午後二時頃
【会　場】一階　大広間
＊今年は、上映作品は当日までお楽しみ。選りすぐりの名作感動作をお届けする予定ですのでお楽しみに！

「介護予防ビデオ体操」のお知らせ

【日　時】八月十三日（月）・二十日（月）
午前十時三十分～　五十分～六十分運動します
【会　場】一階　機能訓練室
＊今月もごぼう先生で楽しく体操をみんなでやりましょう！

「申込をしなくても参加できるもの」のお知らせ

納涼盆踊り
8/6（月）午後１：00～2：30 頃
一階　多目的室
＊センターの夏の風物詩　Let's 盆踊り！

介護予防ビデオ体操
8/13（月）8/20（月）
一階　機能訓練室
午前 10：30～　＊50 分～60 分

ボランティアの日
8/17（金）機能回復訓練室
午前 10：00～
＊館内備品の拭き清掃のお手伝い

八月の映画会
8/14（火）8/16（木）午後１：00～
8/15（水）午前10：00～午後2：30
一階　大広間
＊上映作品はお楽しみに！

夏の音楽会
8/29（水）一階　多目的室
午前 10：00～12：00 頃
＊民謡・声楽・クラッシック・歌謡曲など様々な音楽の生演奏会です！

げんきに体操！運動教室
8/30（木）一階　大広間
午前 10：00～11：00

「今月の課題曲」お知らせ

【カラオケ】
・おぼえていますか　小金沢　昇司
【詩　吟】
・出郷の作　佐野　竹之助
・絶命の詞　黒沢　忠三郎
・舟由良港に到る　吉村　寅太郎

「申込が必要なもの」の募集のお知らせ

生活健康講話②　椅子ヨガ
8/27（月）募集 18 名（先着）
教養講座室　午後１：30～午後３：00
申込：8/9（木）～8/24（金）
＊マットを使わないで椅子に座って行える
お手軽なヨガ　のんびり楽しく健康的に！

ていぬペタンク大会
8/27（月）参加者募集
多目的室　午前 10：00～12：00
受付　午前９：30～
申込：7/30（月）～8/24（金）
＊個人でもグループでもどちらでも参加可

よりどりレクリエーション
8/1(水)　午後１：00～
ひも体操・ストレッチ
8/7（火）午前 10：00～
塗り絵　プリント代 30 円　色鉛筆持参
8/21（火）午前 10：00～
イントロクイズ・玉入れ
大広間
＊ご希望の方はどなたで随時申込　参加できます

北海道ふるさと動画②
・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貴重な映像など
第１回目は大好評でした！

第２回は　8/15（水）13：00～
「上砂川・釧路村・静内町・松前」
の中から２～３本の上映予定です

「夏の音楽会」開催のお知らせ

【日　時】八月二十九日（水）　午前十時～十二時頃
【会　場】一階　多目的室
【定　員】八十名程度
【申　込】申込不要　当日会場まで直接お集まり下さい
【出　演】民謡　山田先生
歌いま唱歌　青木先生
館長のヴァイオリン　たまうたウクレレグループ
＊講師の先生の歌や演奏、館長のヴァイオリン演奏、ウクレレグループによる唱歌や歌謡曲など様々な音楽を一同に楽しむ音楽会　普段なかなか聴けない組合せでの演奏会なのでお楽しみに！

生活健康講話③「椅子ヨガ」お知らせ

【日　時】八月二十七日（月）　午後一時三十分～三時
【会　場】二階　教養講座室
【定　員】十八名（先着）
【申　込】申込用紙に記入のうえ事務所まで
【申込期間】八月九日（木）～八月二十四日（金）
＊マット無し&お家で出来る楽々ヨガの体験会です
ヨガが手軽に行えて楽しい健康法なのでお楽しみに！

「げんきに体操！運動教室」のお知らせ

【日　時】八月二十日（木）午前十時～十一時頃
【会　場】一階　大広間
【申　込】不要　当日直接会場までお集まり下さい
・イスに座ってできる簡単体力チェック
・自重を利用した筋力トレーニング
・頭&身体を同時に使う運動＋ときどきプチ講話
・イムス札幌内科リハビリテーション病院のご協力で、理学療法士等の方にお越しいただいて開催しています

「お茶の間ぬくぬく」お知らせ

【日　時】八月三十日（木）午後一時～三時
【場　所】一階　大広間【参加費用】一〇〇円
＊楽しいお茶飲みお話し会　どなたさまでもどうぞ！

「ていぬペタンク大会」のお知らせ

【日　時】八月二十七日（月）午前十時～十二時
【会　場】一階　多目的室（受付午前九時三十分）
【申　込】申込用紙に記入して事務所まで
グループでも個人でも申込可です
【募集定員】三十名程度
【申込期間】七月三十日（月）～八月二十四日（金）
＊五月に開催して大人気だったペタンク大会を開催いたします。お申し込みはお早めに！

「社交ダンス講座時間変更」のお知らせ

社交ダンス講座（水）月3回開講しております、開講時間を八月より変更いたします。
変更前　午前十時～十二時
変更後　午後一時～二時
八月一日　（水）午後一時～二時
八月八日　（水）午後一時～二時
八月二十二（水）午後一時～二時
の予定です
＊講座時間の変更に伴い、**サークルの活動時間が午前十時～十二時に変更**になります
また、裏面の社交ダンス（サ）の表記をご確認下さりご参加されるようお願いいたします

よりどりレクリエーション今月の予定

八月一日　（水）午後　ひも体操・ストレッチ
八月七日　（火）午前　塗り絵　プリント代三〇円
八月二十一日（火）午前　イントロクイズ玉入れ
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！
＊八月十四日　二十八日　通常のテイクテンです

▼急　告▲

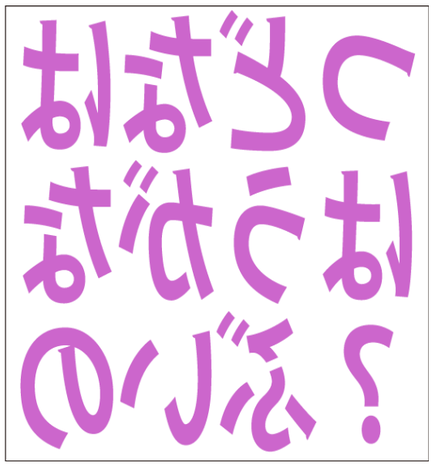
公共施設内での物品の販売には許可が必要です。私的に営利目的業者への販売依頼をし、センター内での、金銭の授受は厳禁です。
札幌市への通報となる事もありますので絶対おやめください。

今月の休館日

今月の休館日は、
十一日（土）山の日

ミニ脳トレコーナー㊳

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



✂ キリトリ線 ✂

ひらがなが反転しています。左端から縦読みで文章を続けて読んで答えて下さい　ヒント：パオ～ン

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。