

# 苫小牧市 高齢者福祉センターだより

2025年  
4月号



所在地：苫小牧市本幸町1丁目2番21号  
電話：34-5897 FAX：34-5899  
休館日：年末年始休日（12月29日～1月3日）  
時間：9：00～17：00まで

## 4月 教室・講座のご案内

区分	開催日	定員	時間	会場
軽体操教室		50	13：00～15：00	集会室
実用習字教室		40	10：00～12：00	集会室
大正琴教室		なし	10：00～12：00	集会室
社交ダンス教室	1(火) 8(火) 15(火) 22(火) 29(火)	なし	10：00～12：00	集会室
カラオケ教室	1(火) 8(火) 15(火) 22(火) 29(火)	なし	13：00～15：00	集会室
詩吟教室		なし	10：00～12：00	集会室
フォークダンス教室		なし	10：00～12：00	集会室
短歌教室		なし	10：00～12：00	集会室
手芸教室		なし	13：00～15：00	集会室
華道教室		なし	13：00～15：00	鶴亀の間
書道教室		40	10：00～12：00	集会室
踊り教室	4(金) 11(金) 18(金)	なし	13：00～15：00	集会室
民謡教室		なし	10：00～12：00	集会室
陶芸教室		30	13：00～15：00 10：00～12：00	陶芸室
茶道教室		15	13：00～15：00	鶴亀の間
絵手紙講座		20	13：00～15：00	集会室
笑いヨガ講座		20	10：00～12：00	鶴亀の間
パン・菓子づくり講座		16	13：30～16：00	2F・調理実習室

※教室予定日・時間、及び会場を変更する場合があります。

### センター利用についてのお願い

利用者登録が必要です！利用登録カードはお持ちですか？

- ★ センターを利用する時は、利用登録カードをご提示ください
- ★ センター内は土足厳禁、持物には名前をつけ間違いないように
- ★ 駐車台数に限りがあります、公共交通機関等でお越しく下さい
- ★ 感染症予防のため、入口備付けの手指消毒をしてください
- ★ 素足でのご利用は、衛生保持のためご遠慮ください
- ★ センター内での飲酒及び飲酒されてのご利用はお断りします
- ★ 貴重品等は、無料ロッカーをご利用ください
- ★ ころよく過ごせるよう、譲りあってご利用ください

みんなで協力して楽しく交流しましょう！



### おねがい

皆様がころよく  
過ごせるよう、お互い  
譲り合いの気持ちで  
ご利用ください。

笑顔で😊思いやり

### 健康ラジオ体操

毎日11時から  
多目的ホール

毎日お待ちしております！

### 今年の教室・講座 申込みが始まります

◆ 受付期間 ◆

4月1日(火)～  
～14日(月)

定員のある教室等は  
抽選となります。

ご来館の上、申込又は  
ハガキ・FAXでも受付で  
きます。



【4月のけんこうワンポイント】  
あなたは1日何歩、歩いていますか？  
気分転換やリフレッシュになります。  
～歩数を増やして健康に～



### 毎月健康チェック

4月15日(火)9時30分～11時30分

血圧・健康相談  
和室前で実施します