

苫小牧市高齢者福祉センターだより

2026年
2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



2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	2(月) 16(月)	50	13:00～15:00	集 会 室
実 用 習 字 教 室	9(月) 23(月)	40	10:00～12:00	集 会 室
大 正 琴 教 室	2(月) 16(月)	なし	10:00～12:00	集 会 室
社 交 ダ ン ス	教 室	なし	10:00～12:00	集 会 室
	の 日			
カ ラ オ ケ	教 室	なし	13:00～15:00	集 会 室
	の 日			
詩 吟 教 室	4(水) 18(水)	なし	10:00～12:00	集 会 室
フ ォ ー ク ダ ン ス 教 室	5(木) 19(木)	なし	10:00～12:00	集 会 室
短 歌 教 室	12(木) 26(木)	なし	10:00～12:00	集 会 室
手 芸 教 室	5(木) 19(木)	なし	13:00～15:00	集 会 室
華 道 教 室	12(木) 26(木)	なし	13:00～15:00	鶴亀の間
書 道 教 室	13(金) 27(金)	40	10:00～12:00	集 会 室
踊 り	教 室	なし	13:00～15:00	集 会 室
	の 日			
民 謡 教 室	6(金) 20(金)	なし	10:00～12:00	集 会 室
陶 芸	教 室	30	13:00～15:00	陶 芸 室
	の 日		10:00～12:00	
茶 道 教 室	14(土) 28(土)	15	13:00～15:00	鶴亀の間
絵 手 紙 講 座	9(月)	20	13:00～15:00	集 会 室
笑 い ヨ ガ 講 座	21(土)	20	10:00～12:00	鶴亀の間
パン・菓子づくり講座	4(水)	16	13:30～16:00	2F・調理実習室

※印は、教室予定日・時間、及び会場を変更しておりますのでご注意ください。

●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ださい
 - ★ 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！



防寒対策にご協力を

もう1枚お持ちください

- ・靴下（靴下カバー）
- ・セーター
- ・ひざ掛けなど

○まんぷく劇場○

2月18日（水）13時
太陽がいっぱい

健康ラジオ体操
毎日11時から
多目的ホール

●毎月健康チェック●

2月10日（火）9時30分～13時

音楽鑑賞会
2月26日（木）
13:30～15:30

おねがい

皆様がこころよく
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

【2月のけんこうワンポイント】

入浴前に、脱衣所や浴室を暖めておき
血圧の急な変動がない様に気を付けましょう



くつ・靴・クツ

靴の履き間違い
が多発中！

必ず確認してネ

