

仙台市高砂老人福祉センターだより



発行：令和6年3月20日

〒983-0014 宮城野区高砂1-24-9

仙台市高砂老人福祉センター

TEL022-259-7860 FAX022-259-7882

指定管理者（社福）仙台市社会福祉協議会

※当センターは60歳以上の仙台市民の皆様がご利用いただける施設です。

※本センターだよりは仙台市社会福祉協議会ホームページでもご覧いただけます。裏面にQRコードがございます。

『やさしい健康マージャン教室』参加者募集

初めてでルールがわからなくても大丈夫。脳トレや友達作りとしてでも大丈夫。あなたもこの機会にマージャンをしてみませんか

開催日：5月～10月の休館日を除く水曜日（全20回）初日：5月15日（水）

時間：10:00～12:00

定員：16名（申込み多数の場合は抽選）

対象：仙台市民で60歳以上のマージャン未経験、または初心者の方

費用：初回のみ1,800円、2回目以降800円

申込み：往復はがきに催し名、住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、マージャン経験の有無を記入しセンターへ郵送（4/21（日）必着）



[今月のフリー活動]

○フリーカラオケ

第1・3日曜日 午前・午後

午前10:00～12:00

午後13:30～15:30

○フリー卓球

第1・2・3・4日曜日 午前

午前10:00～12:00

○フリー囲碁将棋

第1・2・3・4水曜日

午後13:30～16:00



大浴場 ございます (無料)

老人福祉センターには無料で入れる大きなお風呂がございます。ゆっくり大きなお風呂に入りませんか？

順番	開始 ～ 終了	入浴時間
1	9:45 ～ 10:35	50分
2	10:45 ～ 11:35	50分
3	11:45 ～ 12:35	50分
4	12:45 ～ 13:35	50分
5	13:45 ～ 14:35	50分
6	14:45 ～ 15:35	50分

※各回の間に、10分間の消毒と換気を致します。

定期的な浴室・脱衣室等の換気・消毒を継続し、清潔な浴室環境の維持に努めます。また、混雑を緩和するため10人までの入浴人数を推奨させていただきます。ご利用の皆様のご協力をお願いいたします。



『スマートフォン教室』参加者募集！！

生活の必需品となっているスマートフォン。簡単で便利な使い方を携帯電話会社の方が教えてくださいます。ぜひこの機会に学んでみませんか。デモ機を使用しての講座になりますので、スマートフォンをお持ちでない方も参加できます。

①「スマホの基本とLINE」

日時：4月23日（火）13:30～15:30

申込み：4月18日（木）までセンター窓口、お電話にて

②「スマホの基本と防災」

日時：5月14日（火）13:30～15:30

申込み：5月9日（木）までセンター窓口、お電話にて

①② 場所：高砂センター 洋室

定員：15名

※各々での申し込みが必要です。どちらかひとつだけでも両方でも構いません。



令和6年度『趣味の教室』受講生 追加募集中！！

日差しが暖かくなってきたこの季節、新しい趣味を見つけてみませんか。老人福祉センターでは、下記のとおり趣味の教室の受講生を募集します。皆様のご応募お待ちしております！！

教室名	日時	募集人員
舞踊教室	毎週木曜日 13:00～15:00	8名
民謡教室	第1・3金曜日 13:30～15:30	1名
ダンス初心者教室 (シークエンスダンス※)	毎週土曜日 10:00～12:00	3名

※16小節の繰返しを輪になって踊るので、初心者の方も楽しめるダンスです。

[申込み方法]

往復はがきに希望教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、新規・継続の別、「ダンス初心者教室」は性別も記入して4月19日（必着）までに申し込みください。窓口直接の場合は受付で申込書に記入の上、官製はがきをご持参ください。

[申込先]

高砂老人福祉センター

〒980-0014 仙台市宮城野区高砂1丁目24-9

注) 令和6年度の趣味の教室は大規模改修工事のため教室は10月までとなります。

お風呂の日

4月26日（金）

さくらの香り

効能：肩こり、腰痛、冷え性等。



休館日のお知らせ

4/1(月)、4/8(月)、4/15(月)

4/22(月)、4/30(火)

4月の予定表

令和6年

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 ☆(洋)卓球クラブラビット ☆(訓)高砂パワリハ ☆(集)詩吟教室 ★(洋)リラックスヨガ	3 ☆(洋)気功教室 ★(集)フリー囲碁将棋	4 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室(初回) ★(洋)太極拳教室(初回) ★(集)舞踊教室(初回)	5 ☆(洋)卓球同好会 ☆(集)カラオケうぐいす ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)民謡教室(初回)	6 ☆(洋)ダンス初心者(初回) ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケカトレア
7 ☆(洋)フリー卓球 ☆★(集)フリーカラオケ	8 休館日	9 ☆(訓)高砂パワリハ ☆(集)詩吟教室 ★(集)カラオケドリーム	10 ☆(洋)気功教室 ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)フリー囲碁将棋	11 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)高砂ピンポンズ ★(集)舞踊教室	12 ☆(洋)いきいきクラブ ★(洋)つるしびな結の会 ★(集)カラオケOB会	13 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケローゼ
14 ☆(洋)フリー卓球	15 休館日	16 ☆(洋)卓球クラブラビット ☆(訓)高砂パワリハ ☆(集)詩吟教室 ☆(和)ふれあい高砂 ★(洋)リラックスヨガ	17 ☆(洋)気功教室 ★(集)フリー囲碁将棋	18 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)太極拳教室 ★(集)舞踊教室	19 ☆(洋)卓球同好会 ☆(集)カラオケうぐいす ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)民謡教室	20 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケカトレア
21 ☆(洋)フリー卓球 ☆★(集)フリーカラオケ	22 休館日	23 ☆(訓)高砂パワリハ ☆(集)詩吟教室 ★(集)カラオケドリーム ★(洋)スマートフォン教室	24 ☆(洋)気功教室 ★(洋)ピンポンひよこ ★(集)フリー囲碁将棋	25 ☆(洋)学び舎サロン ☆(集)大正琴教室 ★(洋)高砂ピンポンズ ★(集)舞踊教室	26 お風呂の日 ☆(洋)いきいきクラブ ★(洋)つるしびな結の会 ★(集)カラオケOB会	27 ☆(洋)ダンス初心者 ★(洋)あみもの愛好会 ★(集)カラオケローゼ
28 ☆(洋)フリー卓球	29 昭和の日	30 休館日	 <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 5px;"> 高砂老福 <input type="button" value="検索"/> </div> <div style="display: inline-block; border: 1px solid green; padding: 5px; margin-left: 10px;"> ←高砂センターだよりは こちらから！ </div>			

☆の印は午前の開催★の印は午後の開催（各部屋の消毒や換気などを行いますので、活動開始及び終了時間厳守をお願いいたします。）
 ※入浴マナーを守りましょう。節電節水にご協力お願いいたします。
 ※開館時間は午前9時30分からとなっております。ご協力をお願いいたします。
 ※上記の予定表は前月20日現在の予定となっております。行事や教室等の予定により変更がある場合もございます。