

里塚・美しが丘地区センター



ニュース 11月号

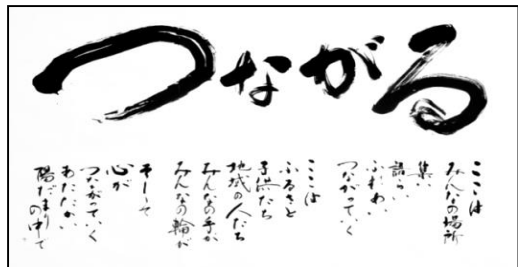
【令和5年(2023年) 11月号】 作成日 10月16日

指定管理者: 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団

(TEL) 011-888-5005

(FAX) 011-792-0444

(MAIL) satomi@arrow.ocn.ne.jp



<https://www.satomicc.com/wp>



<https://twitter.com/satomicc3103>



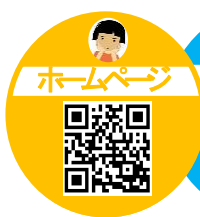
<https://www.facebook.com/satomicc3103/>



ID @156fqick(エフ・キュー・エル・シー・ケー)



LINE 友だち募集中



令和5年度 里・美地区センター医療講座

認知症サポーター 養成講座



認知症を学び地域でささえよう!

認知症になっても安心して心穏やかに暮らしていけるまち。

そのためには、認知症を正しく理解し、

支援する応援者(サポーター)が必要です。

この講座では、認知症の方やご家族を温かく見守り、

支援する応援者を養成します。

令和5年11月17日(金)

10時~11時30分

*費用 無料 *定員 15名(先着)

*講師 清田区第2地域包括支援センター

*申込 11月13日締切

9時~20時の間に窓口または電話で

お申込み下さい。

【講座内容】

認知症ってどんな病気?

認知症の方を介護する家族の気持ちや、
認知症の方との

接し方など、実例を交えながら、

認知症に関する基礎知識を学びます。



おうちで出来る スープカレー講座



キーマ(ひき肉)と野菜の
スープカレーを作ります!!



【講師】

トムトムキル 店長

(まつばら たかひろ)

松原 崇弘

日時: 2023年11月25日(土)

10時~13時

会場: 里塚・美しが丘地区センター

定員: 16名(先着)

対象: 18歳以上の方

費用: 2,000円 <材料費込>

持ち物: マスク・三角巾・エプロン・上履き

◆申し込み◆

11月11日~11月19日の期間中に、電話または
窓口にてお申込み下さい。(9時~20時の間)

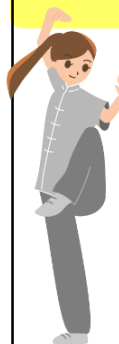
■掲載のイベント・講座のお申込み、お問合せは当ニュース上部に記載の連絡先まで
里塚・美しが丘地区センター 清田区里塚2条5丁目1-1(会場は全て当センターです。)

※ 駐車場には限りがございます。公共交通機関のご利用、乗り合わせにご協力ください。

※ イベントや講座の内容は変更または中止になる場合がございます。ご了承下さい。

力を抜きながら、ゆつくり動くことで、体も心も頭もスッキリ

やさしい太極拳講座



毎日忙しく生活していると、知らず知らずのうちに力がギューッ！と入っているものです。太極拳をととして体に負担をかけない動き方を体験しませんか？日々の生活が、軽やかで健やかなものになりますように♪
難しい動きはありません。
動きやすい服装でご参加下さい。

☀️昼コース 11月21日・28日(火)
10時～11時30分

🌙夜コース 11月30日・12月7日(木)
18時30分～20時

※どちらかのコースをお選び下さい。
(各コース全2回)

- *対象 18才以上
- *参加料 1,000円
- *定員 各コースそれぞれ10名(先着)
- *講師 相川 仁美氏(伝統楊式85式)
- *申込 令和5年11月12日～11月20日の
9時～20時の間に窓口または
電話でお申込み下さい。
- *持ち物 汗拭きタオル・飲み物



道民カレッジ連携講座



無料!

みんなの茶の間 12月11日(月)
オープンカレッジ 10時30分～12時

毎月、人生設計や金融経済をテーマに
わかりやすいお話を聞きます。



12月のテーマ

「地球温暖化と北海道の気候変化」

講師：札幌管区气象台

- ◆定員：10人(先着)
- ◆対象：区内にお住まいかお勤めの方
- ◆申込：11/11より電話・FAX、メール・窓口にて
お申し込みください。



子育てサロン
【10:00～11:30】

月曜
ごまちゃんサロン

木曜
カンガルーポッケ



11/6・13・20・27
12/4・11



11/2・9・16・30
12/7



さとみラジオ体操会

土・日・祝を除く平日の毎朝8:30より開催中!

無料開放のご案内(予定)

ふれあい開放 日/祝 午前/午後	ミニバレー開放 月曜 夜間	卓球開放 火曜 午後
11/23	11/6・13・20・27 12/4・11	11/7・14・21・28 12/5
囲碁開放 水曜 午後	貸室予約が入ると中止になります。 開放は前日の朝9時に決定です。 ふれあい開放は、中止が多い場合、 土曜日にも振替えて開催することが あります。詳細はお問合せ下さい。	
11/8・15・22・29 12/6		



～さとみCafe～

平日10時30分から13時30分頃迄

日替わりランチを500円にて

絶賛好評提供中!

出店希望者も随時募集中!

お気軽にお問い合わせください。



みんなおいでよ!

限定
40食
(先着)

「さとみ食堂」

12月16日(土)12時～13時

地区センターでのお召し上がりとなります(申込制)

【申込み】11/18～12/13の期間に電話または
窓口でお申し込みください。

【費用】おとな 300円
こども 100円(高校生までOK)
小学生以上は、子供のみでも参加できます。

※アレルギーには対応していません。
あらかじめご了承ください。



2階ラウンジの閲覧コーナー
～いこいの本棚～ さとみ文庫を
どうぞご利用下さい。



図書カウンター ご案内

図書室はありません

予約図書の受取りと
借りた図書の返却が
できます。

- ご利用時間
午前9時～午後5時
※但し、時間外でも
返却図書は事務所受付で
お預かりします。
- 図書窓口・検索機の休日
毎週 月・祝
地区センター休館日

毎年、健康診断の日が近づくと運動し
なくちゃと焦り出し、結局諦める今日こ
の頃、いかがをお過ごしでしょうか。

早いもので気づけば今年も残りわずか
ですね、皆さまやり残したことが無いよ
うに今年に出来ることは今年のうちに片
付けちゃいましょう。私も物理的に重く
なった腰を上げ運動がんばります。

