

日	曜	午 前		午 後	
1	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10~12 10~12	囲碁同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
2	水	公民館卓球開放 健康いきいき体操教室	9~12 10~12	入浴	12~15
3	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12	将棋同好会 いすヨガ教室	13~15 13:30~14:30
4	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9~12 10~12	麻雀同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
5	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 大正琴教室 社交ダンス同好会	13~16 13~16 13~16
6	日	一 般 開 放			
7	月			高齢者卓球開放	13~16
8	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10~12 10~12	囲碁同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
9	水	公民館卓球開放	9~12	入浴	12~15
10	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12	将棋同好会	13~15
11	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9~12 10~12	麻雀同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
12	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 大正琴同好会 社交ダンス同好会	13~16 13~16 13~16
13	日	一 般 開 放			
14	月			高齢者卓球開放	13~16
15	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10~12 10~12	囲碁同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
16	水	公民館卓球開放 健康いきいき体操教室	9~12 10~12	入浴	12~15
17	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12	将棋同好会 いすヨガ教室	13~15 13:30~14:30
18	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9~12 10~12	麻雀同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
19	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 社交ダンス同好会	13~16 13~16
20	日	一 般 開 放			
21	月			高齢者卓球開放	13~16
22	火	囲碁同好会 カラオケ開放	10~12 10~12	囲碁同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
23	水	公民館卓球開放	9~12	入浴	12~15
24	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12	将棋同好会	13~15
25	金	麻雀同好会 カラオケ開放	9~12 10~12	麻雀同好会 カラオケ開放	13~16 13~16
26	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 大正琴同好会 社交ダンス同好会	13~16 13~16 13~16
27	日	一 般 開 放			
28	月			高齢者卓球開放	13~16
29	火	休 館 (祝日~昭和の日)			
30	水	公民館卓球開放	9~12	入浴	12~15

- ※ サロン、教養娯楽室、趣味の部屋 → 卓球・玉突き・囲碁・将棋・麻雀等に開放
- ※ 健康相談室 → 血圧測定・電動マッサージ機の開放
- ※ 入浴時間は、男性 12:00~13:30 女性 13:30~15:00



いきいきセンター永山からのお知らせ

旭川市永山3条19丁目 永山市民交流センター内 ☎0166-47-6060

【開所時間 9：00～17：00】

【試行】麻雀初心者開放を実施します

4月～6月



ここ最近、麻雀を覚え始めた初心者の方から、土曜日の開放日に参加したいが、部屋のスペース不足や技能レベルの違いから、実際に利用することに気後れを感じる一方で、今後も麻雀を継続して楽しみたいという願いが窓口に多く寄せられるようになりました。

つきましては、センターでは新年度の試みとして、4～6月の間、麻雀にまだ不慣れで土曜日に参加できないビギナーの方を対象に、麻雀初心者開放日を毎週木曜日の午前中に試行致します。

尚、7月以降の予定は利用の様子を見て判断致します。

【対象】土曜日の麻雀開放を利用できない初心者

(現在、麻雀同好会員及び土曜日の麻雀開放を利用されている方はご遠慮ください)

【内容】点棒を取り合う勝つ麻雀ではなく、会話や交流を楽しむ麻雀

【卓数】使用できる卓数は4卓、麻雀牌は4セット

【期間】4月～6月(3カ月)、毎週木曜日9：00～12：00(3時間)

【場所】趣味の部屋



※公共の開放事業は、自分だけの欲求を適用する場所ではなく、節度とマナーを持って、他とトラブル無く譲り合いながら利用する場所です。

「高齢者卓球開放」の実施曜日と時間が変更、実施回数も増えます。

現在、隔週火曜日に実施している「高齢者卓球開放」は、参加者の方から「翌日の公民館卓球と2日続けて参加しているので、疲労が抜けにくい」との声がございました。それにお応えして、4月1日から公民館卓球との間隔を1日開けて月曜日の実施といたします。休養日を挟むことでトレーニングのパフォーマンスが上がるようにいたしました。これからも、シニアアスリートの皆様のご活躍を応援いたします。



なお、時間も変更になりますので、お間違えのないようにご参加ください。

【実施日時】4月および11月から翌年3月までの毎週月曜日／午後1時から午後4時まで

※5月から10月まではお休み

ヘルストロンの利用終了のお知らせ ～健康相談室～

3月号でもお知らせいたしましたが、長年ご愛顧いただきましたヘルストロンは、保守部品の供給終了に伴い、保守点検の契約更新が不可能となりました。そのため皆さんに安心してご利用していただく事が困難となり、当センターの所管である旭川市福祉保健部長寿社会課へヘルストロンの次年度予算計上をお願いしておりましたが、努力の甲斐もなく見送りとなりました。誠に残念ではございますが、ヘルストロンの利用は3月31日(月)で終了させていただく事をご了承くださいますようお願い申し上げます。今後状況に変化がある場合は、改めてお伝えいたします。

いきいきセンター永山は、60歳から利用できる高齢者福祉施設です。施設の運営は、旭川市から指定管理者として指定を受け、社会福祉法人旭川市社会福祉協議会が行っております。