

日	曜	午 前		午 後	
1	月	麻雀初心者開放 旭川市立大学看護学生実習	9~12 9~12		
2	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
3	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
旭川市立大学保健福祉学部看護学科 学生実習					
4	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12	いすヨガ教室	13:30~14:30
5	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
6	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
7	日	一 般 開 放			
8	月	麻雀初心者開放	9~12		
9	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
10	水	公民館卓球開放	9~12	入浴	12~15
11	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12		
12	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
13	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 社交ダンス同好会	13~16 13~16
14	日	一 般 開 放			
15	月	(祝日~敬老の日) → 通常通り開所します			
		麻雀初心者開放	9~12		
16	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
17	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
18	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12	いすヨガ教室	13:30~14:30
19	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
20	土	麻雀開放	9~12	麻雀開放 大正琴同好会	13~16 13~16
21	日	一 般 開 放			
22	月	麻雀初心者開放	9~12		
23	火	休 館 (祝日~秋分の日)			
24	水	公民館卓球開放	9~12	入浴	12~15
旭川高等看護学院 学生実習					
25	木	将棋同好会 麻雀初心者開放	10~12 9~12	永山百寿大学自主活動	13~15
26	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
27	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
28	日	一 般 開 放			
29	月	麻雀初心者開放	9~12		
30	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

※ 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(無料) ・ヘルストロン(有料)
 ※ 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】

9月より麻雀初心者開放を週2回(月曜と木曜の午前)実施します

- ◆ 対象：麻雀を覚え始めて基本的ルールや遊び方はわかるが、役や点数計算を覚えきれない方
- ◆ 時間・場所：毎週月曜日と木曜日 9 : 00 ~ 12 : 00、趣味の部屋
- ◆ 内容：交流を楽しみながら学び合うのが目的で、点棒を取り合う麻雀ではありません
- ◆ 卓数・人数：4卓・麻雀牌は4ケース、利用人数18名(含予備点棒2セット)
- ◆ 利用上の注意：
 - ・施設内における盗難・紛失には一切責任を負いかねます。
 - ・同卓者に不快感を与える言動や秩序を乱す方の立ち入りはお断りします。
 - ・賭け麻雀は、偶然の勝負に対して金銭を賭ける行為で、賭博罪にあたり違法です。

※ ・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。
・講師は不在です。麻雀が全く分からない方はご利用になれません。

ヘルストロン利用再開のお知らせ

4月から休止していたヘルストロンが、8月1日より新型機器で再開しました。有料にはなりましたが、より快適にご利用いただけます。肩こりや不眠などの症状緩和に、ぜひお試しください。



【設置場所】健康相談室(包括支援センター右側)

【利用時間】月曜日～土曜日 午前9:00～12:00 午後13:00～16:30

【料 金】1回(20分間)100円(硬貨投入式)

【期待される効果】・頭痛・肩こり ・不眠症 ・慢性便秘の緩和 ・血流の改善 ・自律神経のバランス調整
高圧電界の中で体を包み込むことで、心身のリフレッシュが期待できます。
皆さまのご利用をお待ちしています！

☑ スマホのちょっとしたお困りごと、相談できます！

「こんなこと聞いてもいいのかな…？」と思う前に、どうぞお気軽にご相談ください。センター職員が、わかる範囲で丁寧に対応いたします。専門的な設定は難しいかもしれませんが、日常のちょっとしたお困りごとなら大歓迎です！

【これまで相談例】

- ・業者からの営業メールを止めたい。 ・カメラの使い方がわからない
- ・着信音を大きくしたい ・脳トレのアプリを使ってみたい ・病院の予約をスマホでしたい



新しいセンター長が着任しました

8月1日より^{な す ひであき}那須秀昭センター長(趣味：野球観戦)が着任しました。

「いきいきセンター永山を多くの方に利用してもらえるよう努力いたしますので、これからよろしくお願いたします。」

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。