

# あにまーと 1月号



発行：札幌市中央老人福祉センター  
指定管理者：社会福祉法人札幌市社会福祉協議会  
〒060-0042 札幌市中央区大通西 19 丁目 1-1  
TEL 614-1001 FAX 614-5309  
★中央老人福祉センターQRコード



## ・休館日・ 1/1 (水)～3 (金)・13 (月)祝 (成人の日)



皆様にとって良い年でありますよう心よりお祈り申し上げます  
本年もどうぞよろしくお願いたします



### ・自由参加・講座

講座名	講座日	時間	場所
社交ダンス	火 7、21	10:00～11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火 7、21	13:30～14:30	
コントラクトブリッジ	土 4、11 18、25	13:00～15:00	工芸室
ブリッジの基本	土 4、11 18、25	13:00～15:00	教養講座室
フラダンス	月 27	13:00～14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木 9	10:00～11:30	
和クササイズ	木 9	12:30～14:00	
日本舞踊(泉流)	金 10、24	13:00～14:30	

### ・浴室利用日・(○印) 【入浴料¥200】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日			
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

入浴時間
①13:00～13:40
②13:50～14:30
③14:35～15:15
④15:20～16:00

※ 人数制限 6名 ※



### 講座 ①「ストレッチ&ラダーステップで転倒予防！」

- 日時・場所：1月22日(水) 13時半～14時半 2F 大広間
- 講師：介護予防センター 大通公園職員
- 内容：「ラダー」(はしごのような形をした運動用具)を使った運動を行います
- 申込開始：1月6日(月)～ ※参加費無料 先着 25名

### 講座 ②「カラダは食べた物からできている」 ～元気な人生100年のためのヒント～

- 日時・場所：1月29日(水) 13時半～14時半 2F 大広間
- 講師：株式会社 明治 管理栄養士
- 内容：健康寿命を延ばすため「栄養・運動・口腔ケア」を実例と体験を交えて考えます
- 申込開始：1月6日(月)～ ※参加費無料 先着 25名

上記の講座①・②のお申し込みは  
ご来館または、お電話(9時～16時まで)にてお願いいたします

### ・健活事業・講座 (自由参加)

講座名	講座日	時間	場所
介護予防教室 カーリンコン	水 8	13:00～15:00	4階 大研修室
	22	13:00～15:00	

### ・定員制・講座

講座名	講座日	時間	場所
大高先生の スッキリ体操	月 6、20	①13:00～14:00 ②14:20～15:20	大広間
はじめてのヨガ	火 14、28	13:30～14:40	
サルサステップ	火 7、21	13:00～14:30	
皮革工芸	火 7、14、21	10:00～11:30	工芸室
たのしいお花	火 7、21	13:00～14:30	
オカリナ	木 9、23		
絵手紙	金 10、24		
水彩画	金 17、31		
大正琴	木 9、16、23	10:00～11:30	教養講座室

### ★短期集中講座★ (定員制)

講座名	講座日	時間	場所
背骨 コンディショニング	木 16、30	10:00～11:30	大広間

サークル名	講座日	時間	場所
卓球	火水木	該当日	15:00～17:00
	土	4、18、25	13:00～17:00
	日	5、12、26	
カラオケ	月	20	4階 大研修室
	土	11	大広間
	日	19	

### ≪介護相談≫

- 日時：毎週金曜日 13時～16時
  - 場所：3階 社会福祉協議会 事務所内
  - ※ 上記の時間内は電話での相談も可能です。  
電話番号 011-614-1006
- 『札幌認知症の人と家族の会』による介護に関する相談を行っております。お気軽にご相談ください。

