

# あにまーと 1月号

～いきいきと～ 2025



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ひいたします



### ・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<br>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<br>18、25 | 13:00～15:00 | 工芸室        |
| ブリッジの基本    | 土 4、11<br>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  | 入浴時間   |
|----|------------|----|-----|----|----|----|--|
|    |            |    | 1   | 2  | 3  | 4  | ①13:00～13:40<br>②13:50～14:30<br>③14:35～15:15<br>④15:20～16:00 |
|    |            |    | 休館日 |    |    |    |  |
| 5  | 6          | 7  | 8   | 9  | 10 | 11 | ※ 人数制限 6名 ※<br>  |
| 12 | 13<br>成人の日 | 14 | 15  | 16 | 17 | 18 |  |
| 19 | 20         | 21 | 22  | 23 | 24 | 25 |  |
| 26 | 27         | 28 | 29  | 30 | 31 |    |  |

### 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<br>カーリンコン | 水 8 | 13:00～15:00 | 4階<br>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<br>スッキリ体操 | 月 6、20    | ①13:00～14:00<br>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<br>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          |
|------------|-----|---------|-------------|
| 自由参加<br>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      | 10:00～15:00 |
|            | 土   | 11      | 10:00～15:00 |
|            | 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。

