

# あにまーと 4月号

～いきいきと～



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  
 ホームページ 札幌市中央老人福祉センター [検索](#)

・休館日・ 29日(月) (昭和の日祝)

引き続き、マスク着用等、  
ご協力をお願いします♪



・自由参加・講座

講座名	講座日	時間	場所
社交ダンス	火 9、23	10:00~11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火 9、23	13:30~14:30	
コントラクトブリッジ	土 6、13 20、27	13:00~15:00	工芸室
楽しいミニブリッジ	土 6、13 20、27	13:00~15:00	教養講座室
フラダンス	月 8、22	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木 11	10:00~11:30	
和クササイズ	木 11	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金 12、26	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	○5	6	①13:00~13:40 ②13:50~14:30 ③14:35~15:15 ④15:20~16:00 ※人数制限 6名※
7	○8	9	○10	11	○12	13	
14	○15	16	○17	18	○19	20	
21	○22	23	○24	25	○26	27	
28	29 祝	○30					

令和6年度 第1期 5月2日(木)~7月18日(木)  
 背骨コンディショニング(計6回)  
 .. 受講生募集します ..

- 時間：午前10時~午前11時30分(第1、3木曜日)
- 場所：中央老人福祉センター 大広間
- 講師：背骨コンディショニング協会  
パーソナルトレーナー 三浦 瑞江 氏
- 申込期間：4月3日(水)~17日(水)  
◎参加費無料 ◎定員：21名

※なお、募集定員を超えた場合は、  
 4月24日(水)午後1時30分~2Fロビーにて公開抽選します  
 ※受講経験の無い方が優先になります※

「背骨コンディショニング」「脳活トレーニング」のお申込みは  
 来館または、お電話(9時~16時まで)にてお申込みください。

「脳活トレーニング」  
 ~ コグニサイズ ~

- 日時：4月19日(金) 13:00~14:30
- 場所：中央老人福祉センター 大広間
- 講師：国立長寿医療研究センター 認定講師 鈴木 仁 氏
- 内容：頭と身体を同時に使って、認知症予防!!
- 申込開始日：4月1日(月)~ ◎参加費無料 先着 24名



・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 10	13:00~15:00	4階 大研修室
	火 30	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 1、15	①13:00~14:00 ②14:20~15:20	大広間
はじめてのヨガ	火 9、23	13:30~14:40	
サルサステップ	火 2、16	13:00~14:30	
皮革工芸	火 2、9、16	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火 2、16	13:00~14:30	
大正琴	木 4、11、18	10:00~11:30	
オカリナ	木 11、25	13:00~14:30	
絵手紙	金 12、26	13:00~14:30	
水彩画	金 5、19	13:00~14:30	

● 人事異動 ●

館長：藤田 宏治 (退職)  
 新館長：岩崎 亜美 (東老人福祉センターから)

卓球 マイラケット持参でお願いします☺			
曜日	火・水・木	土	日
日	該当日 (18日は、お休みです)	6、20、27	7、14、28
時間	15:00~17:00	13:00~17:00	
カラオケ 定員は30名ほどです☺			
日	13	21	
時間	10:00~15:00		

