

# あにまーと 6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



★中央老人福祉センターQRコード

## ・自由参加・講座

| 講座名        | 講座日            | 時間          | 場所         |
|------------|----------------|-------------|------------|
| 社交ダンス      | 火 4、18         | 10:00~11:30 | 4階<br>大研修室 |
| 椅子ヨガ       | 火 4、18         | 13:30~14:30 |            |
| コントラクトブリッジ | 土 1、8、15、22、29 | 13:00~15:00 | 工芸室        |
| 楽しいミニブリッジ  | 土 1、8、15、22、29 | 13:00~15:00 | 教養講座室      |
| フラダンス      | 月 10、24        | 13:00~14:30 | 大広間        |
| 日本舞踊(西崎流)  | 木 13           | 10:00~11:30 |            |
| 和クササイズ     | 木 13           | 12:30~14:00 |            |
| 日本舞踊(泉流)   | 金 14、28        | 13:00~14:30 |            |

## ・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 5  | 13:00~15:00 | 4階<br>大研修室 |
|                  | 火 18 | 13:00~15:00 | 4階<br>視聴覚室 |

## ・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 3、17    | ①13:00~14:00<br>②14:20~15:20 | 大広間   |
| はじめてのヨガ         | 火 11、25   | 13:30~14:40                  |       |
| サルサステップ         | 火 4、18    | 13:00~14:30                  |       |
| 皮革工芸            | 火 4、11、18 | 10:00~11:30                  | 工芸室   |
| たのしいお花          | 火 4、18    | 13:00~14:30                  |       |
| オカリナ            | 木 13、27   | 13:00~14:30                  |       |
| 絵手紙             | 金 14、28   | 13:00~14:30                  |       |
| 水彩画             | 金 7、21    | 13:00~14:30                  | 教養講座室 |
| 大正琴             | 木 6、13、20 | 10:00~11:30                  |       |

## ・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 6、20 | 10:00~11:30 | 大広間 |

## ・浴室利用日・(○印) 【入浴料¥200】

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

| 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※



## 令和6年度 「クリーンアップ円山登山」

- 日 時：6月28日(金) 9時30分～
- 場 所：円山(円山登山道) 中央区宮ヶ丘3-1
- スケジュール：
  - ・9時30分(円山動物公園正門前 集合)
  - ・9時35分 徒歩にて出発
  - 活動区域内のゴミ拾い(動きやすい服装で)
  - ・11時30分:下山後、解散
- 持ち物：火ばさみ・軍手をお持ちの方はご持参ください  
(保険証、飲み物、合羽類など)  
**(雨天中止・ヒグマ出没情報あれば中止)**
- 申込期間：6月1日(土)～6月14日(金)

◎参加費無料 先着 15名

※お申込み時間※  
 ご来館・お電話ともに **9時～16時まで**に  
 お申込みください。



引き続き、マスク着用等  
 ご協力をお願いします♪



| 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<br>(20日は、お休みです) | 1、15、22、29  | 2、9、23、30 |
| 時間                  | 15:00~17:00         | 13:00~17:00 |           |
| カラオケ 定員は30名ほどです☺    |                     |             |           |
| 日                   | 8                   |             | 16        |
| 時間                  | 10:00~15:00         |             |           |

