

あにまーと 9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 3, 24	10:00~11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火 3, 24	13:30~14:30	
コントラクトブリッジ	土 7, 14, 21, 28	13:00~15:00	工芸室
ブリッジの基本	土 7, 14, 21, 28	13:00~15:00	教養講座室
フラダンス	月 9	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木 19	10:00~11:30	
和クササイズ	木 19	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金 13, 27	13:00~14:30	

休館日 16日(月)(敬老の日) 23日(月)(9/22・秋分の日)振替休日

・短期集中・講座 (定員制)

引き続き、マスク着用等ご協力をお願いします

講座名	講座日	時間	場所
背骨コンディショニング	木 5, 12	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 ※

・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	金 20	13:00~15:00	4階 大研修室
	水 25	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 2, 30	①13:00~14:00 ②14:20~15:20	大広間
はじめてのヨガ	火 10, 24	13:30~14:40	
サルサステップ	火 3, 17	13:00~14:30	
皮革工芸	火 3, 10, 17	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火 3, 17	13:00~14:30	
オカリナ	木 12, 26	13:00~14:30	
絵手紙	金 13, 27	13:00~14:30	
水彩画	金 6, 20	13:00~14:30	
大正琴	木 5, 12, 19	10:00~11:30	

『作品展』開催します!!

10月16日(水)17日(木)18日(金)
 詳細は「あにまーと10月号」でご案内いたします

① 栄養講話&簡単栄養食のプチ試食会 「熱中症と脱水症を未然に防ごう」

- 日 時: 9月20日(金) 13時~15時(予定)
- 講 師: 天使大学 看護栄養学部 栄養学科 坂本 洋子 氏
- 申込期間: 9月2日(月)~9月20日(金)
- ◎参加費無料 **先着30名**

② 障がい当事者のお話を聴こう

- 日 時: 9月25日(水) 13時半~14時半
- 講 師: 酒井 晶子 氏
- 内 容: 身体に障がいのある講師のお話を聴きましょう
- 申込期間: 9月2日(月)~9月25日(水)
- ◎参加費無料 **先着30名**

【講座①・②】開催場所
 「中央老人福祉センター2階 大広間」

上記講座「①・②」のお申込みは
 ご来館または、お電話(9時~16時まで)にてお申込みください

≪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。



曜日	火・水・木	土	日
日	該当日	7, 21, 28	1, 8, 15, 29
時間	15:00~17:00	13:00~17:00	
	カラオケ 定員は 30名 ほどです		
時間		14	22
		10:00~15:00	