

# あにまーと10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

## ・休館日・14日(月) (スポーツの日 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 8、22	10:00~11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火 8、22	13:30~14:30	
コントラクトブリッジ	土 5、12 19、26	13:00~15:00	工芸室
楽しいミニブリッジ	土 5、12 19、26	13:00~15:00	教養講座室
フラダンス	月 28	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木 10	10:00~11:30	
和クササイズ	木 10	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金 11、25	13:00~14:30	

### ・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 3、31	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	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 ※

### ・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	火 8、22	13:00~15:00	4階 視聴覚室

### ・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 7、21	①13:00~14:00 ②14:20~15:20	大広間
はじめてのヨガ	火 8、22	13:30~14:40	
サルサステップ	火 1、15、29	13:00~14:30	
皮革工芸	火 1、8、15	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火 1、15	13:00~14:30	
オカリナ	木 10、24	13:00~14:30	
絵手紙	金 25	13:00~14:30	
水彩画	金 4、18	13:00~14:30	
大正琴	木 10、17、24	10:00~11:30	教養 講座室

### 作品展示会のお知らせ

各講座・サークルの作品を  
展示いたします◎

**展示期間:** 10月16日(水) 12時~16時  
 17日(木) 10時~16時  
 18日(金) 10時~14時

**会場:** 中央老人福祉センター 大広間

一般の方々の作品を募集いたします!(1人1点)  
 10月1日(火)~11日(金)9時~16時までにご持参ください

※なお、展示時間の変更がある場合がございます。ご了承ください。※

『輝き』の原稿を、10月1日(火)より募集いたします!  
 詳細につきましては2階ロビーに掲示案内いたします。

### ・講座・「始めてみよう! ボランティア活動」

- 日 時: 10月24日(木) 13時半~14時半
- 講 師: 札幌市社会福祉協議会 職員
- 内 容: シニアボランティアについて地域での活動の紹介や意識啓発など...
- 場 所: 中央老人福祉センター 2F 大広間
- 申込期間: 10月1日(火)~10月24日(木)

◎参加費無料 **先着30名**

★上記講座のお申込みは  
 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	卓球	マイラケット持参をお願いします◎
火・水・木	該当日 (16・17お休み)	土 5、19、26 日 6、13、27
時間	15:00~17:00	13:00~17:00
曜日	カラオケ	定員は30名ほどです◎
時間	12	20
時間	10:00~15:00	

