



**休館日** (年末年始) **2024** 12月29日(日) ~ **2025** 1月3日(金)

・自由参加・講座

講座名	講座日	時間	場所
社交ダンス	火 3,17	10:00~11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火 3,17	13:30~14:30	
コントラクトブリッジ	土 7,14 21	13:00~15:00	工芸室
楽しいミニブリッジ	土 7,14 21	13:00~15:00	教養講座室
フラダンス	月 9,23	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木 12	10:00~11:30	
和クササイズ	木 12	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金 13,27	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 カーリンコン	火 3	13:00~15:00	4階 視聴覚室
	火 24	13:00~15:00	4階 大研修室

・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 2,16	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		
絵手紙	金 13,27		
水彩画	金 6,20		
大正琴	木 5,12,19	10:00~11:30	教養講座室

《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。



・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

①	13:00~13:40
②	13:50~14:30
③	14:35~15:15
④	15:20~16:00

※人数制限 6名※

令和6年度 背骨コンディショニング 第3期

- ・受講生募集します・
- 開催期間：1月~3月(月1もしくは2回・木曜日) 全5回
- 日時：1/16・30、2/13・20、3/27 10時~11時半
- 場所：中央老人福祉センター 2F 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：12月2日(月)~16日(月)の9時~16時の間に  
受付で直接お申し込みください

今回よりお申し込みは、ご来館のみとさせていただきます。

◎参加費無料 ◎定員 **21名**

- ※なお、募集定員を超えた場合は、  
12月20日(金)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※

講座①「犯罪被害を防ぐ」 ※参加費無料 先着 **20名**

- 日時・場所：12月18日(水) 13時半~14時半 2F 大広間
- 講師：札幌市区政課 職員
- 内容：特殊詐欺の被害に遭わないための対策等の紹介
- 申込期間：12月2日(月)~12月18日(水)

講座②「地域見守りサポーター養成講座」

※参加費無料 先着 **20名**

- 日時・場所：12月19日(木) 13時半~14時半 2F 大広間
- 講師：札幌市社会福祉協議会
- 内容：「地域見守りサポーター」について学びます。  
受講いただいた方には「修了証」をお渡しいたします。
- 申込期間：12月2日(月)~12月19日(木)

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

サークル名	講座日	時間	場所
卓球	火 水 木	該当日	15:00~17:00
	土	7,21,28	13:00~17:00
	日	1,8,15	
カラオケ	月	16	10:00~15:00
	土	14	10:00~15:00
	日	22	

「カラオケ」は、12月から4階大研修室でも行うことになりました!!