

# あにまーと

～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・ 20日(水) (春分の日 祝)

### 自由参加講座

講座名	講座日	時間	場所
社交ダンス (旧スポーツダンス)	火 5, 19	10:00~11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火 5, 19	13:30~14:30	
コントラクト ブリッジ	土 2, 9 16, 23, 30	13:00~15:00	工芸室
ブリッジの 基本	土 2, 9 16, 23, 30	13:00~15:00	教養 講座室

### 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 5	13:00~15:00	4階 視聴覚室
	金 29		4階 大研修室

### 定員制講座 (A)

講座名	講座日	時間	場所
大高先生の スッキリ体操	月 4, 18	13:00~14:30	大広間
はじめてのヨガ	火 12, 26	13:00~14:15	
サルサステップ	火 5, 19	13:00~14:30	
皮革工芸	火 5, 12, 19	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火 5	13:00~14:30	
	水 27	10:00~11:30	
大正琴	木 7, 14, 21	10:00~11:30	
オカリナ	木 14, 28	13:00~14:30	
絵手紙	金 8	13:00~14:30	
水彩画	金 1, 15	13:00~14:30	

### 定員制講座 (B)

講座名	講座日	時間	場所
フラダンス	月 11, 25	13:00~14:30	大広間
日本舞踊 (西崎流)	木 14	10:00~11:30	
和クササイズ	木 14	12:30~14:00	
日本舞踊 (泉流)	金 8, 22	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 7, 21	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 祝	21	⑳	23
24 31	⑳	26	㉑	28	㉒	30

### 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 ※

引き続き、マスク着用等  
ご協力をお願いします♪

## おしらせ 定員制講座・について…

★抽選日：3月6日(水) 2Fロビーにて行います!★

◎掲示期間：3/6(水)抽選後~3/22(金)

◎受講手続き：3/6(水)~3/22(金)までに受付で手続きしてください。

(利用登録証を忘れずに、ご持参ください)

お持ちでない方は、身分証明書・緊急連絡先をご持参の  
うえ、お作りください。

## ★作品展示会★

- ・皮革工芸
- ・水彩画
- ・たのしいお花
- ・絵手紙

- ・3月27日(水) 12:00~16:00
- ・3月28日(木) 10:00~16:00
- ・3月29日(金) 10:00~14:00

## ★発表会★

・大正琴・ 3月7日(木) 13:00~

・会場：大広間

・オカリナ・3月28日(木) 13:30~

・会場：ロビー

### 卓球 マイラケット持参をお願いします☺

曜日	火・水・木	土	日
日	・該当日・ (ただし、21・27・28・)は 都合によりお休みします)	2, 16, 23, 30	3, 10, 24, 31
時間	15:00~17:00	13:00~17:00	
日	カラオケ 定員は30名ほどです☺		
時間	9		17
時間	10:00~15:00		