

あにまーと5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・ 3日(憲法記念日祝) 4日(みどりの日祝) 6日(振替休日)

・自由参加・講座

講座名	講座日	時間	場所
社交ダンス	火 7, 21	10:00~11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火 7, 21	13:30~14:30	
コントラクトブリッジ	土 11, 18, 25	13:00~15:00	工芸室
楽しいミニブリッジ	土 11, 18, 25	13:00~15:00	教養講座室
フラダンス	月 13, 27	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木 9	10:00~11:30	
和クササイズ	木 9	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金 10, 24	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 2, 16	10:00~11:30	大広間

・浴室利用日・(〇印) 【入浴料¥200】

日	月	火	水	木	金	土	入浴時間
			1	2	3	4	①13:00~13:40 ②13:50~14:30 ③14:35~15:15 ④15:20~16:00 ※人数制限 6名※
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		

・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	水 8, 22	13:00~15:00	4階 大研修室

① 講座「ふわゆる姿勢改善教室」 ～健康とキレイ☆に?～

- 日 時: 5月16日(木) 13:30~14:30
- 講 師: 森田 素氏 (ちえりあ講師バンク)
- 内 容: 姿勢改善を中心に身体を動かします。
- 申込開始日: 5月1日(水)~ ◎参加費無料 先着 25名

② 講座「ヤクルト健康教室」 ～健康と腸の関係～

- 日 時: 5月17日(金) 13:30~14:30
- 講 師: 札幌ヤクルト販売 株式会社
- 内 容: 消化管の働き、腸内フローラについて
- 申込開始日: 5月1日(水)~ ◎参加費無料 先着 25名

「①・②講座」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。

・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 20	①13:00~14:00 ②14:20~15:20	大広間
はじめてのヨガ	火 14, 28	13:30~14:40	
サルサステップ	火 21	13:00~14:30	
皮革工芸	火 7, 14, 21	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火 7, 21	13:00~14:30	
オカリナ	木 9, 23	13:00~14:30	
絵手紙	金 10, 24	13:00~14:30	
水彩画	金 17, 31	13:00~14:30	
大正琴	木 9, 23, 30	10:00~11:30	教養 講座室

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	18, 25	5, 12, 26
時間	15:00~17:00	13:00~17:00	
カラオケ 定員は30名ほどです☺			
日		11	19
時間		10:00~15:00	



引き続き、マスク着用等
ご協力をお願いします♪

