

あにまーと 7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・ 15日(月) (海の日祝)

・自由参加・講座

講座名	講座日	時間	場所
社交ダンス	火 9、23	10:00~11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火 9、30	13:30~14:30	
コントラクトブリッジ	土 6、13 20、27	13:00~15:00	工芸室
ブリッジの基本	土 6、13 20、27	13:00~15:00	教養講座室
フラダンス	月 8、22	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木 25	10:00~11:30	
和クササイズ	木 25	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金 12、26	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 4、18	10:00~11:30	大広間

・浴室利用日・(○印) 【入浴料¥200】

日	月	火	水	木	金	土	入浴時間
	○1	2	○3	4	○5	6	①13:00~13:40 ②13:50~14:30 ③14:35~15:15 ④15:20~16:00
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				※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 9	13:00~15:00	4階 視聴覚室
	火 23	13:00~15:00	4階 大研修室

①「津軽弁で楽しく笑って若返り体操」

～笑って体を伸ばそう!～

- 日 時: 7月 19日(金) 13時30分~14時30分
- 講 師: ちえりあ講師バンク 古川 亜優美 氏
- 申込期間: 7月1日(月)~7月19日(金)

②「ヒグマの生態と対策について」

- 日 時: 7月 24日(水) 13時30分~14時30分
- 講 師: 札幌市環境共生担当課
- ※ ヒグマの毛皮・頭骨等の展示も予定
- 申込期間: 7月1日(月)~7月24日(水)

★ 上記講座お申込みについて ★

①・②両講座・・・●場 所:大広間、◎参加費無料 先着 25 名
 ご来館・お電話ともに 9時~16時まで受付しております。

・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 1、29	①13:00~14:00 ②14:20~15:20	大広間
はじめてのヨガ	火 9、23	13:30~14:40	
サルサステップ	火 2、16	13:00~14:30	
皮革工芸	火 2、9、16	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火 2、16	13:00~14:30	
オカリナ	木 11、25	13:00~14:30	
絵手紙	金 12、26	13:00~14:30	
水彩画	金 5、19	13:00~14:30	教養講座室
大正琴	木 4、11、18	10:00~11:30	

引き続き、マスク着用等
ご協力をお願いします♪



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	6、20、27	7、14、28
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		13	21
		10:00~15:00	