

あにまーと 8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

・自由参加・講座

・休館日・12日(月) (8/11 山の日祝振替休日)

引き続き、マスク着用等
ご協力をお願いします♪

講座名	講座日	時間	場所
社交ダンス	火 6、20	10:00~11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火 6、20	13:30~14:30	
コントラクトブリッジ	土 3、10、17 24、31	13:00~15:00	工芸室
ブリッジの基本	土 3、10、17 24、31	13:00~15:00	教養講座室
フラダンス	月 26	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木 1	10:00~11:30	
和クササイズ	木 1	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金 9、23	13:00~14:30	

・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※

令和6年度 背骨コンディショニング 第2期

- 開催期間：9月~11月(月2回・木曜日) 全6回
 - 日時：9/5・12、10/3・31、11/7・21
10:00~11:30
 - 場所：中央老人福祉センター 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
 - 申込期間：8月1日(木)~16日(金)
(ご来館・お電話ともに、9:00~16:00まで)
- ◎参加費無料 ◎定員 21名

※なお、募集定員を超えた場合は、
8月22日(木)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※

・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 6	13:00~15:00	4階 視聴覚室
	27	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 5、19	①13:00~14:00	大広間
		②14:20~15:20	
はじめてのヨガ	火 27	13:30~14:40	大広間
サルサステップ	火 6、20	13:00~14:30	
皮革工芸	火 6、13、20	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火 6、20	13:00~14:30	
オカリナ	木 8、22	13:00~14:30	
絵手紙	金 9、23	13:00~14:30	
水彩画	金 2、16	13:00~14:30	
大正琴	木 1、8、22	10:00~11:30	教養講座室

「住宅講話」

～失敗しない住まいの選び方～

- ★日時：8月21日(水) 13時30分~14時30分
 - ★講師：一般社団法人 あんしん住いサッポロ
 - ★場所：中央老人福祉センター 大広間
 - ★申込期間：8月1日(木)~8月21日(水)
- ◎参加費無料 ◎先着 30名

ご来館・お電話ともに 9時~16時まで受付しております。

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	3、17、24、31	4、11、25
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		10	18
		10:00~15:00	

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。

