中央老人福祉センターだより
SAPPORO

あにまーと 4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
住　　所：〒060-0042　札幌市中央区大通西19丁目1-1
TEL:011-614-1001　FAX:011-614-5309
発 行 日：令和8年（2026年）3月25日（水）
札幌中央老人福祉センター　検索

休館日
29日（水）昭和の日

【 運動系定員制講座 】

受講期間：令和8年4月～令和9年3月末
（途中参加はできません）

講座名	曜日	講座日	時間	場所
大髙先生のスッキリ体操	月	6・20	①13:00～14:00 ②14:15～15:15	大広間
はじめてのヨガ	木	2・16・23	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	
椅子で行う健身操	金	3・17	13:30～15:00	

講座・サークルの
入室は30分前から
です

【 文化系定員制講座 】

受講期間：令和8年4月～令和9年3月末
※コンタクトブリッジは4月～9月末
（途中参加はできません）

講座名	曜日	講座日	時間	場所
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	
水彩画	金	3・17	13:00～14:30	
絵手紙	金	10・24	13:00～14:30	
コントラクトブリッジ	火	7・14・21・28	10:00～12:00	教養講座室
大正琴	木	2・9・16	10:00～11:30	
筆もじ	金	10・24	①10:00～12:00 ②13:00～15:00	

卓球【自由参加】

ラケットをご持参ください!!
※16（木）は使用できません

曜日	利用日	時間	場所
火	7・14・21・28	15:00～17:00	大広間
水	1・8・15・22		
木	2・9・23・30		
土	4・18・25	13:00～17:00	
日	5・12・26		

【 自由参加講座 】

受講期間はありません
いつからでも自由に参加できます

講座名	曜日	講座日	時間	場所
社交ダンス	火	7・28	10:00～11:30	4階大研修室
椅子ヨガ	火	7・21	13:30～14:30	
フラダンス	火	14・28	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	

カラオケ【自由参加】

曜日	利用日	時間	場所
月	6	10:00～15:00	4階大研修室
土	11		大広間
日	19		

【 健康生活応援事業講座 】

定員制は4月～9月末

講座名	曜日	講座日	時間	場所
カーリンコン（自由参加）	火	7	13:00～15:00	4階視聴覚室
	火	28		4階大研修室
椅子ストレッチ＆ゆるエクササイズ（定員制）	水	8・22	10:00～11:00	大広間

【 職員異動のおしらせ 】

4月1日付

着任：館長　熊倉　靖晃
（総務課より）

離任：館長　岩崎　亜美
（東老人福祉センターへ）

【 センターご利用についてのお願い 】

●入館の際には必ず「利用登録証」をご提示ください
（万が一の際に緊急連絡先確認のため）
登録内容に変更があった場合はお知らせください

●館内ではマスク着用をお願いしています

●体調が悪い場合や、発熱がある時は、センターのご利用をお控えください

●こまめな手指消毒や手洗いをお願いします

●館内での裸足やスリッパ履きは、ケガや衛生上の観点からご遠慮いただいております
靴下や足カバーの着用でご利用ください

●靴の履き間違いがございます。靴はシューズロッカーに収納後、必ず施錠し、
鍵はお帰りまでご自身でお持ちください

【 お風呂について】

利用日：月・水・金 の週3日
（祝日の場合は変更あり）
※入浴カレンダーでご確認ください

時　間：13:00 ～ 16:00

入浴料：1回 250円（券売機で券を購入）
※券売機は、新紙幣・新硬貨は使用できません
小銭のご用意をお願いします

【 4月入浴カレンダー 】　〇が入浴日です

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		

※石鹸・シャンプー・タオル等はご持参ください

【 入館方法について 】

① 入口で靴をぬぐ

② ロビーにあるシューズロッカーに
靴を収納し、鍵をかける

③ 利用登録証を受付に提示する

④ 利用する部屋へ

※4階での講座は、直接4階の会場へ
（各講座内で受付します）

【 介護相談 】

日　時：毎週金曜日　13:00 ～ 16:00

場　所：社会福祉総合センター　3階
社会福祉協議会事務所内

※ 上記時間内は電話での相談も可能です
電話番号：011-614-1007

『札幌認知症と家族の会』による
介護等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。