中央老人福祉センターだより

あにまーと 5月号

～いきいきと～

SAPPORO

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) 4 月 25 日 (土)

札幌中央老人福祉センター　検索

【 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	18	①13:00~14:00 ②14:15~15:15	大広間
はじめてのヨガ	木	14・21・28	① 9:30~10:30 ②10:45~11:45	
椅子で行う健身操	金	1・15	13:30~15:00	

【 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
※コントラクトブリッジは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	12・19・26	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火	19	13:00~14:30	
オカリナ	木	14・28	13:00~14:30	
水彩画	金	1・15	13:00~14:30	
絵手紙	金	8・22	13:00~14:30	
コントラクトブリッジ	火	12・19・26	10:00~12:00	教養講座室
大正琴	木	7・14・21	10:00~11:30	
筆もじ	金	8・22	①10:00~12:00 ②13:00~15:00	

【 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	金	8	10:00~11:30	4階大研修室
	火	19		
椅子ヨガ	火	19	13:30~14:30	
フラダンス	火	12・26	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木	7	10:00~11:30	
和クササイズ	木	7	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金	8・22	13:00~14:30	

【 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）	金	8	13:00~15:00	4階大研修室
	火	19		4階視聴覚室
椅子ストレッチ＆ゆるエクササイズ（定員制）	水	13・27	10:00~11:00	大広間

休館日

4日(月) みどりの日
5日(火) こどもの日
6日(水)　振替休日

※3日(日・祝)憲法記念日は開館しています。
5月はゴールデンウイークのため講座、サークルの日程に変更があります。
利用不可日にご注意ください。

講座・サークルの**入室は30分前から**ですが、4階の椅子ヨガの**入室は15分前**からです。

卓球【自由参加】

ラケットをご持参ください!!

曜日	利用日	時間	場所
火	12・19・26	15:00~17:00	大広間
水	13・20・27		
木	7・14・21・28		
土	2・16・23・30	13:00~17:00	
日	3・10・24・31		

カラオケ【自由参加】

曜日	利用日	時間	場所
月	18	10:00~15:00	4階大研修室
土	9		大広間
日	17		

【令和8年度円山登山道散策の参加者募集】

●日　　時：令和8年5月28日(木) 9:30～11:30

※ **雨天中止・ヒグマ出没情報があれば中止**

●活動場所：円山(八十八か所ルート～円山動物園ウラルート)

●集合場所：円山(八十八か所大師堂前)**9:30現地集合**、現地解散

●持　ち　物：マイナ保険証又は資格確認書・飲み物・合羽・登山杖など

●申込期間：5月1日(金)～5月15日(金)まで

●定　　員：先着10名(最小催行人数3名以上)

●申　　込：センター受付またはお電話でのお申込み　※ 旅行保険の関係で生年月日をお聞きします。
〈お電話での申込みは9:00～16:00となります〉

【 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

【 5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
31						

※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)

【 アルカサルポイントについて 】

……札幌健康アプリ……

・来館ポイントにつきましては、原則老人福祉センターを利用する60歳以上の方が対象です。

・ 受付ロビーにQRコードがあります。

・来館ポイント‥‥1点
・講座受講・行事参加ポイント‥‥20点

・ご不明な点がございましたら札幌健康アプリ事務局(電話351-7190)へお問い合わせをお願いします。

【 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：011-614-1006

『札幌認知症の人と家族の会』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。