中央老人福祉センターだより

SAPPORO

あにまーと 6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) 5月25日(月)

札幌市中央老人福祉センター　検索

老人福祉センターは市内に
居住する60歳以上の方が
利用できる施設です

【 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	1･15･29	①13:00～14:00 ②14:15～15:15	大広間
はじめてのヨガ	木	4･18･25	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	
椅子で行う健身操	金	5･19	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	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	
水彩画	金	5･19	13:00～14:30	
絵手紙	金	12･26	13:00～14:30	
コントラクトブリッジ	火	2･9･16･23･30	10:00～12:00	教養講座室
大正琴	木	4･11･18	10:00～11:30	
筆もじ	金	12･26	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	火	2･16	10:00～11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火	2･16･30	13:30～14:30	
フラダンス	火	9･23	13:00～14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木	11	10:00～11:30	
和クササイズ	木	11	12:30～14:00	
日本舞踊(泉流)	金	12･26	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)	水	3	13:00～15:00	4階 大研修室
	火	16		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	10･24	10:00～11:00	大広間

卓球【自由参加】

ラケットをご持参ください!!
※18(木)は使用できません

曜日	利用日	時間	場所
火	2･9･16･23･30	15:00～17:00	大広間
水	3･10･17･24		
木	4･11･25		
土	6･20･27	13:00～17:00	
日	7･14･28		

カラオケ【自由参加】

曜日	利用日	時間	場所
月	15	10:00～15:00	4階 大研修室
土	13		大広間
日	21		

【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。

参加者募集のお知らせ

令和8年度　札幌市中央老人福祉センター健康生活応援事業

美容で健康に！『化粧療法でいきいき美容セミナー』

化粧行為を通じて、日常生活動作を維持・向上させ、生活の質の向上を目指すセミナーです。
男性・女性共に参加できます

●日　　時　　令和8年6月18日(木)　午後1時30分～2時30分　　※参加無料
●場　　所　　中央老人福祉センター　大広間
●講　　師　　資生堂スタッフの方
●定　　員　　先着24名
●申　　込　　センター受付またはお電話でのお申込み　（電話受付は午前9時～午後4時です）
●申込期間　　令和8年6月1日(月)～

令和8年度　札幌市中央老人福祉センター健康生活応援事業

『明治健活セミナー　命を守る水』～見直そう！水分補給～

熱中症を予防するための、水分補給のコツを学びます。

●日　　時　　令和8年6月25日(木)　午後1時30分～2時30分　　※参加無料
●場　　所　　中央老人福祉センター　大広間
●講　　師　　株式会社　明治　管理栄養士
●定　　員　　先着25名
●申　　込　　センター受付またはお電話でのお申込み　（電話受付は午前9時～午後4時です）
●申込期間　　令和8年6月1日(月)～

【6月入浴カレンダー】　〇が入浴日です

時　間：午後1時～4時

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

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

熱中症対策

『涼み処』の実施について

・・暑さを和らげるため休憩のみで
老人福祉センターをご利用いただけます・・

期　　間：　令和8年6月1日(月)～9月30日(水)
利用対象：　市内に居住する60歳以上の方
（未登録の方は利用登録証を発行後利用可能）
休息場所：　中央老人福祉センター　ロビーなど
利用時間：　午前9時～午後5時

※利用登録証の発行には、本人確認書類
（マイナンバーカード等）をご持参ください