中央老人福祉センターだより

SAPPORO

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
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）7月25日（土）

札幌市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	3･17･31	①13:00~14:00 ②14:15~15:15	大広間
はじめてのヨガ	木	20･27	①　9:30~10:30 ②10:45~11:45	
椅子で行う健身操	金	7･21	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	4･18･25	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火	4･18	13:00~14:30	
オカリナ	木	13･27	13:00~14:30	
水彩画	金	7･21	13:00~14:30	
絵手紙	金	28	13:00~14:30	
コントラクトブリッジ	火	4･18･25	10:00~12:00	教養講座室
大正琴	木	6･20･27	10:00~11:30	
筆もじ	金	28	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	4･18	10:00~11:30	4階大研修室
椅子ヨガ	火	4･18	13:30~14:30	
フラダンス	火	4･25	13:00~14:30	大広間
日本舞踊（西崎流）	木	6	10:00~11:30	
和クササイズ	木	6	12:30~14:00	
日本舞踊（泉流）	金	14･28	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）	火	4	13:00~15:00	4階視聴覚室
	水	19		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	5･19	10:00~11:00	大広間

休館日　11日（火）　山の日

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

卓球【自由参加】

ラケット・すべらない靴下をご用意ください

曜日	利用日	時間	場所
火	4･18･25	15:00~17:00	大広間
水	5･12･19･26		
木	6･13･20･27		
土	1･15･22･29	13:00~17:00	
日	2･9･23･30		

カラオケ【自由参加】

曜日	利用日	時間	場所
月	3	10:00~15:00	4階大研修室
土	8		大広間
日	16		

【8月入浴カレンダー】

時　間：13:00~16:00
入浴料：1回250円（券売機で券を購入）
※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	㉛					

○が入浴日です

参加者募集のお知らせ

◆申込方法　センター受付窓口またはお電話で受付いたします
（受付時間は9:00～16:00です）

◆参 加 費　無 料

令和8年度　札幌市中央老人福祉センター専門家相談事業

「おくりびと」納棺士による～家族葬を成功させる5つの方法～

～なかなか聞けない葬送について納棺士の方にお話しいただきます～

●日　　時　令和8年8月20日(木) 13:00～ 1時間程度（終了後個別相談可）
●場　　所　中央老人福祉センター 大広間
●講　　師　おくりびとのお葬式/ディパーチャーズ・ジャパン株式会社　波多野 景士(納棺士)
●定　　員　先着20名
●申込期間　令和8年8月4日(火)～

令和8年度　札幌市中央老人福祉センター専門家相談事業

『足と靴のためになるお話』

～元気に歩くためのポイントを楽しくお伝えします～

●日　　時　令和8年8月26日(水) 13:00～14:30
●場　　所　中央老人福祉センター 大広間
●講　　師　株式会社アルファ美輝代表 マスターシューフィッター　木田 倫子
●定　　員　先着20名
●申込期間　令和8年8月4日(火)～

※自由参加

令和8年度　札幌市中央老人福祉センター

映画鑑賞会
『昭和100年記念　なつかしの昭和　昭和48～49年』

～当時のニュース映像で振り返る～

●日　　時　令和8年8月24日(月) 13:30～14:15
●場　　所　中央老人福祉センター 大広間
●上映映画　「なつかしの昭和　昭和48～49年　石油危機に狂乱物価」

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：　9:00～17:00

※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

【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。