中央老人福祉センターだより

あにまーと 7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) 6 月 25 日 (木)

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
大高先生のスッキリ体操	月	6	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	

【 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	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･31	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	

【 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･21	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	

【 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
	水	22		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

休館日 20日(月) 海の日

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】

ラケットをご持参ください!!
※ 18日(土)･21(火)は使用できません

曜日	利用日	時間	場所
火	7･14･28	15:00~17:00	大広間
水	1･8･15･22･29		
木	2･9･16･23･30		
土	4･25	13:00~17:00	
日	5･12･26		

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		

【7月入浴カレンダー】　○が入浴日です

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

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	

※センター内を裸足でのご利用は、衛生保持のためご遠慮ください

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
◆参 加 費　無 料　（受付時間は9:00～16:00です）

自己免疫力アップ講座

≪ ～有酸素運動・筋トレ・脳トレ・ストレッチ～ ≫

●日　　時　令和8年7月18日(土) 13:30～15:00
●場　　所　中央老人福祉センター 大広間
●講　　師　札幌市健康づくりサポーター 吉田 裕子
●定　　員　先着18名
●持 ち 物　ヨガマット （お持ちでない方は、お貸しいたします）
●申込期間　令和8年7月1日(水)～

『触って覚えるスマホ講座』～スマホの基本とLINE体験～

≪ 貸出用のスマホを使い自分のスマホは使いません ≫
・ スマホの基本操作 ・ LINEの基本操作 ・ マップやカメラの使い方

●日　　時　令和8年7月21日(火) 13:00～15:00
●場　　所　中央老人福祉センター 大広間
●講　　師　ソフトバンク株式会社 東日本スマホセミナー推進課
●定　　員　先着20名
●申込期間　令和8年7月1日(水)～

北海道医療センター出前講座 『狭心症といわれたら』

●日　　時　令和8年7月30日(木) 13:30～14:30
●場　　所　中央老人福祉センター 大広間
●講　　師　北海道医療センター 循環器内科医師
●定　　員　先着25名
●申込期間　令和8年7月8日(水)～

【 中央デイサービスセンターのボランティアさん大募集！】

中央デイサービスセンターでは以下の内容でボランティアの方を募集しております。
・お茶出し ・入浴後のドライヤーかけ ・昼食の配膳 ・利用者様とのお話や活動補助など。
※ 現在,午前中(9:45～12:00)活動できる方を募集中です。
性別や経験、スキル、活動日数などは問いません。 お気軽に事務室へお問い合わせください。

【 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。

熱中症対策 『涼み処』の実施について

・・暑さを和らげるため、休憩のみでのご利用も可能です・・

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