中央老人福祉センターだより

SAPPORO

あにまーと 9月号

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) 8月25日(火)

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	7	①13:00~14:00 ②14:15~15:15	大広間
はじめてのヨガ	木	3･17･24	① 9:30~10:30 ②10:45~11:45	
椅子で行う健身操	金	4･18	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	1･8･15	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火	1･15	13:00~14:30	
オカリナ	木	10･24	13:00~14:30	
水彩画	金	4･18	13:00~14:30	
絵手紙	金	11	13:00~14:30	
コントラクトブリッジ	火	1･8･15･29	10:00~12:00	教養講座室
大正琴	木	3･10･24	10:00~11:30	
筆もじ	金	11･25	①10:00~12:00 ②13:00~15:00	

※9月25日(金)の絵手紙は休講になりました。

【 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	1･29	10:00~11:30	4階大研修室
椅子ヨガ	火	1･29	13:30~14:30	
フラダンス	火	8･29	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木	10	10:00~11:30	
和クササイズ	木	10	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金	11･25	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	2	13:00~15:00	4階大研修室
	火	29		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	2･16	10:00~11:00	大広間

【館内のご利用について】
衛生上の観点から、裸足でのご利用はご遠慮いただいています

休館日　21日(月) 敬老の日
22日(火) 国民の休日
23日(水) 秋分の日

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	1･8･15･29	15:00~17:00	大広間
水	2･9･16･30		
木	3･10･17･24		
土	5･19･26	13:00~17:00	
日	6･13･27		

カラオケサークル【自由参加】

曜日	利用日	時間	場所
月	28	10:00~15:00	4階大研修室
土	12		大広間
日	20		

3日間限定！「レモンの湯」

7日(月)・9日(水)・11日(金)

【9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）

※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			

○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
◆参 加 費:　無 料　　（受付時間 9:00~16:00）

~専門家相談事業~『最新版！高齢者の住まいと費用について』

≪ 終了後個別相談可 ≫

●日　時:　令和8年9月15日(火) 13:00~14:00
●場　所:　中央老人福祉センター 大広間
●講　師:　KEY PERSON株式会社 快住 代表取締役 伊藤 圭吾 氏
●定　員:　先着 20名
●申込期間:　令和8年9月1日(火)~

~専門家相談事業~『防災セミナー』

≪ 地下鉄で災害発生！ ~安全に避難する方法教えます~ ≫

●日　時:　令和8年9月17日(木) 13:30~14:30
●場　所:　中央老人福祉センター 大広間
●講　師:　札幌市安全推進担当課
●定　員:　先着 20名
●申込期間:　令和8年9月1日(火)~

~健康生活応援事業~『自己免疫力アップ講座』

≪ 有酸素運動・筋トレ・脳ストレッチ・ストレッチ ≫

●日　時:　令和8年9月19日(土) 10:00~11:30
●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 氏
●定　員:　先着 18名
●申込期間:　令和8年9月1日(火)~
●持 ち 物:　飲み物・ヨガマット(お持ちでない方は、お貸しいたします)

コントラクトブリッジ ~無料体験教室のご案内~

自由参加

≪ 世界で1番ポピュラーなトランプゲームです
1人でも、友人お誘いあわせの上ご参加ください ≫

●日　時:　令和8年9月5日(土) 10:00~12:00
●場　所:　中央老人福祉センター 教養講座室

後期受講をお考えの方、
体験してみませんか？

定員制講座・健康生活応援事業 ~ 後期受講生募集 ~

抽選

■申込方法:　センター受付窓口で**直接お申込み**ください
※**電話申込不可**　　（受付時間 9:00~16:00）
■参 加 費:　無 料

講座名	期間	曜日	時間		定員	内容
コントラクトブリッジ	令和8年10月 ~ 令和9年3月	毎週 火曜日	10:00~12:00		15名	・世界130か国、1億人以上の人々に親しまれているトランプゲームです。脳トレに最適！ ・老若男女が楽しめるマインドスポーツです！
椅子ストレッチ＆ゆるエクササイズ ※時間指定はできません		月2回 水曜日	1部	10:00~11:00	20名	・椅子をメインに使用して日常動作に使う筋肉をストレッチしエクササイズで動かします。 ・楽しく身体を動かして健康な身体づくりをしましょう！
			2部	11:10~12:10	20名	

■申込期間: **令和8年9月1日(火)~9月14日(月)**
■抽 選 日: **9月16日(水)13:30**~ロビーにて行います。
※抽選結果はロビーに掲載しますので、**各自でご確認**ください。
(HP掲載、電話での確認は抽選の翌日、**9月17日(木)からの対応**になります)

~文化祭作品展示会・一般作品募集について~

◆募集期間:　9月24日(木)~10月2日(金)
◆申込方法:　センター受付窓口にて申込用紙を配布します
◆展示期間:　10月8日(木)10:00~16:00
　　10月9日(金)10:00~14:00
◆場　　所:　中央老人福祉センター 教養娯楽室
※作品展の詳細はあにまーと10月号に掲載します。
※教養娯楽室は展示会のため、一般使用はできません。

【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。