中央老人福祉センターだより

あにまーと 10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）9月25日（金）

【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】

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	5・19	①13:00～14:00 ②14:15～15:15	大広間
はじめてのヨガ	木	1・15・22	① 9:30～10:30 ②10:45～11:45	
椅子で行う健身操	金	2・16	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令和8年10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
皮革工芸	火	6・13・20	10:00～11:30	工芸室
たのしいお花	火	6・20	13:00～14:30	
オカリナ	木	8・22	13:00～14:30	
水彩画	金	2・16・30	13:00～14:30	
絵手紙	金	9・23	13:00～14:30	
コントラクトブリッジ	火	6・13・20・27	10:00～12:00	教養講座室
大正琴	木	1・8・15	10:00～11:30	
筆もじ	金	9・23	①10:00～12:00 ②13:00～15:00	

※10月30日（金）の水彩画は、11月6日（金）から変更になりました

【 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	6・13	10:00～11:30	4階大研修室
椅子ヨガ	火	6・13	13:30～14:30	
フラダンス	火	13・27	13:00～14:30	大広間
日本舞踊（西崎流）	木	8	10:00～11:30	
和クササイズ	木	8	12:30～14:00	
日本舞踊（泉流）	金	9・23	13:00～14:30	

【 健康生活応援事業講座 】

定員制は令和8年10月～令和9年3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	6	13:00～15:00	4階視聴覚室
	水	14		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	14・28	①10:00～11:00 ②11:10～12:10	大広間

休館日　12日（月）スポーツの日

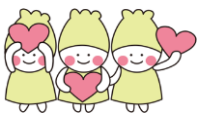
卓球【自由参加】

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	6・13・20・27	15:00～17:00	大広間
水	7・14・21・28		
木	1・8・15・22・29		
土	3・17・24・31	13:00～17:00	
日	4・11・25		

カラオケ【自由参加】

曜日	利用日	時間	場所
月	5	10:00～15:00	4階大研修室
土	10		大広間
日	18		



【10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

『輝き』（文集）　投稿のお知らせ

◆作品投稿期間◆　10月1日（木）～11月30日（月）
※詳細は、事務室前に掲示いたします

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

健康生活応援事業　フレイル予防教室

『ラダーステップでフレイル予防！』

・フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した状態のこと
・ラダーステップとは、目印のマス目をリズム良くステップを踏む運動です

●日　　時：　10月6日(火)　13:30～14:30
●場　　所：　中央老人福祉センター 大広間
●講　　師：　介護予防センター大通公園　職員
●定　　員：　先着 25名
●申込期間：　9月18日(金)～

専門家相談事業　終活セミナー

『遺言書　あなたの“想い”を未来へつなぐために』

～家族のため、自分のための相続と終活のやさしいお話～

●日　　時：　10月15日(木)　13:00～14:00
●場　　所：　中央老人福祉センター 大広間
●講　　師：　司法書士行政書士りぼん事務所
　　代表　小野寺　靜江　氏
●定　　員：　先着 20名
●申込期間：　10月1日(木)～

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：　10月25日(日)　10:30～11:30
●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：　10月1日(木)～

※ 前回(9/19)参加された方は、今回お申込みできませんので、あらかじめご了承ください

健康生活応援事業

『健康測定会』

～ベジチェック・血管年齢・骨ウェーブ　測定～

●日　　時：　10月26日(月)　二部制（時間指定不可）
　　①13:30～14:00　②14:00～14:30
●場　　所：　中央老人福祉センター 大広間
●定　　員：　先着 24名
●申込期間：　10月1日(木)～

音楽イベント

『大人のための洋楽ロック鑑賞会』

※自由参加

～大広間のスピーカーで音楽を聴こう！～

●日　　時：　10月24日(土)　10:30～12:00
●場　　所：　中央老人福祉センター 大広間

≪アーティスト≫
・Led Zeppelin　・Deep Purple　・Queen

健康生活応援事業

『中島公園　紅葉ウォーキング』

～紅葉に染まる道を歩いてマチの魅力再発見！～

●日　　時：　10月29日(木)　10:30～11:30
　　※雨天中止
●集合場所：　地下鉄 中島公園駅１番出口
　　（現地集合・解散）
●活動場所：　中島公園
　　（日本庭園内散策～豊平館～キタラ～幌平橋）
●定　　員：　先着 10名（最小催行人数 3名）
●申込期間：　10月1日(木)～10月26日(月)

『文化祭作品展示会』開催について

～各サークル・講座の作品を展示します～

●日　　時：　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

※7日(水)13:00～9日(金)は、教養娯楽室の一般使用はできません

≪一般の方々の作品を募集します≫
●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付

【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。