

中央老人福祉センターだより



【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7年(2025年)5月25日(日)
 【ホームページ】



札幌市中央老人福祉センター

検索

中央老人福祉センター
 QRコードはこちら

下記定員制講座は、4月～3月迄1年間の講座です。毎年2月が定員制講座受講生申込み期間です。途中参加は出来ませんのでご了承ください。

運動系定員制講

講座名	曜日	講座日	時間	場所
大高先生の スッキリ体操	月	2・16	①13:00~14:00 ②14:20~15:20	大広間
サルサステップ	火	3・17	13:00~14:30	
はじめてのヨガ	火	10・24	13:30~14:40	
椅子で行う健身操	水	4・18	10:00~11:30	

文化系定員制講座

講座名	曜日	講座日	時間	場所
皮革工芸	火	3・10・17	10:00~11:30	工芸室
たのしいお花	火	3・17	13:00~14:30	
オカリナ	木	12・26	13:00~14:30	
水彩画	金	6・20	13:00~14:30	
絵手紙	金	13・27	13:00~14:30	
大正琴	木	5・12・19	10:00~11:30	教養講座室
筆もじ	金	13・27	10:00~12:00	

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
楽しいミニブリッジ	火	3・10・17・24	10:00~12:00	教養講座室
社交ダンス	火	3・24	10:00~11:30	4階大研修室
椅子ヨガ	火	3・24	13:30~14:30	
フラダンス	月	9・23	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木	12	10:00~11:30	
和クササイズ	木	12	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金	13・27	13:00~14:30	

健活事業講座

講座名	曜日	講座日	時間	場所
カーリンコン (自由参加)	火	3	13:00~15:00	4階視聴覚室
	金	20		4階大研修室
背骨コンディショニング (定員制)	木	5・19	10:00~11:30	大広間

【卓球開放日】



曜日	利用日	時間	場所
火曜日	3.10.17.24	15:00 ~ 17:00	大広間
水曜日	4.11.18.25		
木曜日	5.12.26 (19日はお休みです)		
土曜日	7.21.28	13:00 ~ 17:00	
日曜日	1.8.15.29	17:00	



ラケットをご持参のうえ
 自由にご参加ください!

【カラオケ】

自由参加となります

曜日	利用日	時間	場所
月曜日	2	10:00 ~ 15:00	4階大研修室
土曜日	14		大広間
日曜日	22		



引き続き、マスク着用等ご
 協力をお願いします。

令和7年度 中央老人福祉センター便り あにまーとについて



- ◆ 今年度より両面印刷での発行とさせていただきます。お間違えないようにお願いします。
- ◆ なお、発行日に変更はありません。



講座募集案内のお知らせ



令和7年度 札幌市中央老人福祉センター
専門家相談事業 札幌市出前講座

「犯罪被害を防ぐ」

～特殊詐欺の被害に逢わないために～



- ◆ 開催日 令和7年6月18日（水）
- ◆ 時間 午後1：30～2：30
- ◆ 場所 中央老人福祉センター 大広間
- ◆ 講師 札幌市市民文化局消費生活課長 植田 薫氏
- ◆ 定員 先着20名
- ◆ 申込 センター受付または電話での申込
- ◆ 申込期間 6月2日（月）～

令和7年度 札幌市中央老人福祉センター健康生活応援事業

ヤクルトお腹 健康セミナー

～睡眠とストレス～

「脳腸相関」の働きについて、乳酸菌の話を変えてわかりやすく解説いただきます。



- ◆ 開催日 令和7年6月25日（水）
- ◆ 時間 午後1：30～2：30
- ◆ 場所 中央老人福祉センター 大広間
- ◆ 講師 札幌ヤクルトスタッフの方
- ◆ 定員 先着25名
- ◆ 申込 センター受付または電話での申込
- ◆ 申込期間 6月2日（月）～



【6月入浴カレンダー】〇が入浴日です

入浴料：1回250円

券売機で券を購入してください



入浴時間



13:00～16:00

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					

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。



忘れ物が目立っています。
保管期間は3ヶ月となっています。

