

# 中央老人福祉センターだより

## あにまーと

～いきいきと～



2025 7月号



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7年(2025年)6月25日(水)  
 【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。

### 運動系定員制講座

講座名	曜日	講座日	時間	場所
大高先生のスッキリ体操	月	7	①13:00~14:00 ②14:20~15:20	大広間
サルサステップ	火	1・15	13:00~14:30	
はじめてのヨガ	火	8・22	13:30~14:40	
椅子で行う健身操	水	2・16	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	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・25	13:00~14:30	
大正琴	木	3・10・17	10:00~11:30	教養講座室
筆もじ	金	11・25	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
コントラクトブリッジの基本	火	1・8・15 22・29	10:00~12:00	教養講座室
社交ダンス	火	15・29	10:00~11:30	4階大研修室
椅子ヨガ	火	15・29	13:30~14:30	
フラダンス	月	14・28	13:00~14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木	31	10:00~11:30	
和クササイズ	木	31	12:30~14:00	
日本舞踊(泉流)	金	11・25	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)	金 火	18 22	13:00~15:00	4階大研修室
背骨コンディショニング (定員制)	木	10・24		

・休館日・ 21日(月) (海の日)

### 【卓球開放日】



曜日	利用日	時間	場所
火曜日	1・8・15・ 22・29	15:00 ~ 17:00	大広間
水曜日	2・9・16・ 23・30		
木曜日	3・10・17・ 24・31		
土曜日	5・19・26	13:00 ~ 17:00	
日曜日	6・13・27	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
土曜日	12	10:00 ~ 15:00	大広間
日曜日	20		
月曜日	14		4階大研修室



引き続き、マスク着用等  
ご協力をお願いします。

熱中症予防対策を  
意識しましょう!!



【お願い】

暑い時や体調が悪い時は  
講座やサークルをお休み  
されるようお願い致します。



## 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

### 「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～

- ◆ 開催日 令和7年7月17日(木)
- ◆ 時間 午後1:30～(1時間程度)
- ◆ 場所 中央老人福祉センター 大広間
- ◆ 講師 波多野 景士氏(納棺士)
- ◆ 定員 先着20名
- ◆ 申込 センター受付またはお電話でのお申込み  
【お電話での申し込みは9:00～16:00となります】
- ◆ 申込期間 7月1日(火)～

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

### 北海道医療センター出前講座 「動脈硬化を予防するために」

- ◆ 開催日 令和7年7月23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 北海道医療センター 循環器内科医師
- ◆ 定員 先着20名
- ◆ 申込 センター受付またはお電話でのお申込み  
【お電話での申し込みは9:00～16:00となります】
- ◆ 申込期間 7月1日(火)～

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

### フレイル予防教室 『ケンステップでフレイル予防!』

- ◆ 開催日 令和7年7月30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 介護予防センター大通公園及び介護予防センター北1条職員
- ◆ 定員 先着25名
- ◆ 申込 センター受付またはお電話でのお申込み  
【お電話での申し込みは9:00～16:00となります】
- ◆ 申込期間 7月1日(火)～

### 【7月入浴カレンダー】

入浴料：1回250円 ○が入浴日です  
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	31		

### 【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。

