

中央老人福祉センターだより

あにまーと
～いきいきと～

2025 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7年(2025年)9月25日(木)
 【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

※サルサステップの方へ
11月以降の予定は10月中にご連絡いたします。

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・20	①13:00~14:00 ②14:20~15:20	大広間
サルサステップ	火	休講	13:00~14:30	
はじめてのヨガ	火	14・28	13:30~14:40	
椅子で行う健身操	水	1・15	10:00~11:30	

文化系定員制講座

※水彩画教室は今回は1回のみとなります。

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	13:00~14:30	
絵手紙	金	10・24	13:00~14:30	教養 講座室
大正琴	木	2・9・16	10:00~11:30	
筆もじ	金	10・24	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
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	月	27	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 水	7 22	13:00~15:00	4階 視聴覚室 4階 大研修室
背骨コンディショニング (定員制)	木	2・16		10:00~11:30

・休館日 13日(月)スポーツの日

【卓球開放日】



曜日	利用日	時間	場所
火曜日	7・14・21・28	15:00 ~ 17:00	大広間
水曜日	1・8・15・22・29		
木曜日	2・9・16・23・30		
土曜日	4・18・25		
日曜日	5・12・26	13:00 ~ 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	6	10:00 ~ 15:00	4階 大研修室
土曜日	11		大広間
日曜日	19		

【10月入浴カレンダー】



入浴時間 13:00~16:00

○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

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	㉘	30	㉙	

各種募集案内のお知らせ

聴覚障がい当事者のお話を聴こう&手話体験

- ◆ 開催日 令和7年10月16日(木)
- ◆ 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 公益社団法人 札幌聴覚障害者協会
- ◆ 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
【お電話での申込みは9:00~16:00となります】
- ◆ 申込期間 9月29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

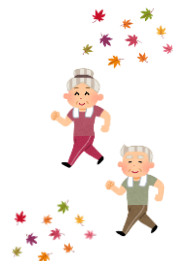
フレイル予防教室『レクリエーションで認知症予防』

- ◆ 開催日 令和7年10月23日(木)
- ◆ 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 介護予防センター円山・介護予防センター旭ヶ丘職員の方々
- ◆ 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
【お電話での申込みは9:00~16:00となります】
- ◆ 申込期間 9月29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

中島公園 紅葉ウォーキング参加者募集!!

- ◆ 開催日 令和7年10月28日(火)
- ◆ 時間 10:30~11:30(予定) ※雨天中止
- ◆ 場所 中島公園
- ◆ 実施内容 中島公園内散策(現地集合、現地解散)
- ◆ 行程 10:30 地下鉄中島公園駅1番出口集合 11:30 現地解散(予定)
- ◆ 定員 先着10名(最小催行人数3名)
- ◆ 申込 センター受付またはお電話でのお申込み
【お電話での申込みは9:00~16:00となります】
- ◆ 申込期間 9月29日(月)~10月22日(水)まで



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

しおり作り&サッポロスマイル体操

- ◆ 開催日 令和7年10月31日(金)
- ◆ 時間 午後1:30~2:30
- ◆ 場所 中央老人福祉センター 工芸室
- ◆ 講師 おくりびとのお葬式スタッフ・介護予防センター旭ヶ丘職員の方々
- ◆ 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
【お電話での申込みは9:00~16:00となります】
- ◆ 申込期間 9月29日(月)~

押し花など用意
していますが思い
出の写真など持
参していただい
ても大丈夫です。

「輝き」(文集)投稿のお知らせ

【作品投稿期間】10月1日(水)~11月30日(日)

※詳細は、事務室前に掲示いたします。

靴の履き間違いが増えています

靴はシューズロッカーに収納後、必ず施錠し、鍵はお帰りまで自己管理でお願いします。忘れ物も大変多く届けられています。

【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。

