

中央老人福祉センターだより

あにまーと

～いきいきと～

2025 12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)11月25日(火)
 【ホームページ】札幌市中央老人福祉センター



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	1・15	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	9・23	13:30～14:40	
椅子で行う健身操	水	3・17	10:00～11:30	

文化系定員制講座

講座名	曜日	講座日	時間	場所
コントラクトブリッジ	火	2・9・16・23	10:00～12:00	教養講座室
皮革工芸	火	2・9・16	10:00～11:30	工芸室
たのしいお花	火	2・16	13:00～14:30	
オカリナ	木	11・25	13:00～14:30	
水彩画	金	5・19	13:00～14:30	
絵手紙	金	12・26	13:00～14:30	教養講座室
大正琴	木	4・11・18	10:00～11:30	
筆もじ	金	12・26	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	2・16	10:00～11:30	4階大研修室
椅子ヨガ	火	2・16	13:30～14:30	
フラダンス	月	8・22	13:00～14:30	大広間
日本舞踊(西崎流)	木	11	10:00～11:30	
和クササイズ	木	11	12:30～14:00	
日本舞踊(泉流)	金	12・26	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)	水	3	13:00～15:00	4階大研修室
	火	23		
	火	16	13:00～15:00	4階視聴覚室

・休館日・(年末年始)
12月29日(月)～1月3日(土)

【卓球開放日】



18日(行事)のため
使用できません

曜日	利用日	時間	場所
火曜日	2・9・16・23	15:00 ～ 17:00	大広間
水曜日	3・10・17・24		
木曜日	4・11・25	13:00 ～ 17:00	
土曜日	6・20・27		
日曜日	7・14・28		



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	15	10:00 ～ 15:00	4階大研修室
土曜日	13		大広間
日曜日	21		

【12月入浴カレンダー】

○が入浴日です

入浴時間 13:00～16:00

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	⑱	20
21	⑳	23	㉔	25	㉖	27
28	29	30	31			

【下記日程でゆず湯実施します!】

12/22(月)24(水)26(金)

寒い季節、温まりに来てください(^^)/



各種募集案内のお知らせ

【令和7年度☆第3期(1~3月期)☆背骨コンディショニング受講生】

背骨コンディショニングとは…

3つの運動メソッド「ゆるめる」「矯正する」「筋力向上」で背骨を整えることで、歪まないカラダづくりを目指します。つらい痛みや不調が起きない健康なカラダへリセットしましょう！



★受講期間：令和8年1月～3月の木曜日 月2回開催

※今回の受講申し込みは、過去に受講歴のある方のみを受講になりますのでご注意ください。

★開催日時：1/15・29, 2/12・26, 3/19・26の全6回 10:00～11:30

★開催場所：中央老人福祉センター大広間

★定員：21名 (骨折などの怪我・めまいのある方・骨粗鬆症の方は受講できません。)

★講師：背骨コンディショニング協会 パーソナルトレーナー 三浦 瑞江氏

★申込期間：12月1日(月)～15日(月) 9:00～16:00

★申込方法：センター受付にて本人が来館し申込ください。【電話申込不可】

★参加料：無料

※申込多数の場合は、12月19日(金) 13:30～老人福祉センターロビーにて抽選を行います。

※当選された方は、12月26日(金) 16:00までにセンター受付にて受講手続きをおこなってください。

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『冬期間の転倒予防講話&サッポロスマイル体操』

- ◆ 開催日 令和7年12月17日(水)
- ◆ 時間 13:30～14:30
- ◆ 場所 中央老人福祉センター 大広間
- ◆ 講師 介護予防センター曙・幌西、介護予防センター宮の森職員
- ◆ 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
【お電話での申込みは9:00～16:00となります】
- ◆ 申込期間 12月1日(月)～

令和7年度 札幌市中央老人福祉センター出張講座

『始めてみよう！ ボランティア活動』

- ◆ 開催日 令和7年12月18日(木)
- ◆ 時間 13:30～14:30
- ◆ 場所 中央老人福祉センター 大広間
- ◆ 講師 地域福祉部中央区社会福祉協議会 職員 遠藤 舞氏
- ◆ 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 12月1日(月)～

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

『ヒグマの生態と対策について』

- ◆ 開催日 令和7年12月19日(金)
- ◆ 時間 13:30～14:30
- ◆ 場所 中央老人福祉センター 大広間
- ◆ 講師 札幌市環境共生課 課長 坂田 一人氏
- ◆ 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 12月1日(月)～



《札幌認知症と家族の会による介護相談》

・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

インフルエンザ等の感染症の季節となります。

マスク着用にご協力ください。

宜しくお願いします。

