

中央老人福祉センターだより

あにまーと
～いきいきと～
2026 1 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)12月25日(木)
 【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

あけましておめでとうございます

皆様にとって良い年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

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

※サルサステップ講座は担当講師の体調不良に伴い、今年度は終了とさせていただきます。ご了承のほどよろしくお願いいたします。

講座名	曜日	講座日	時間	場所
大高先生の スッキリ体操	月	5・19	①13:00～14:00 ②14:20～15:20	大広間
はじめてのヨガ	火	13・27	13:30～14:40	
椅子で行う健身操	水	7・21	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	6・13・20・27	10:00～12:00	教養講座室
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	16・30	13:00～14:30	
絵手紙	金	9・23	13:00～14:30	
大正琴	木	8・15・22	10:00～11:30	教養講座室
筆もじ	金	9・23	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	6・20	10:00～11:30	4階 大研修室
椅子ヨガ	火	6・20	13:30～14:30	
フラダンス	木	15・29	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	7	13:00 ～ 15:00	4階 大研修室
	火	20		4階 視聴覚室
背骨コンディショニング (定員制)	木	15・29	10:00～11:30	大広間

休館日・年始 1月1日(木)～3日(土)
・成人の日 12日(月)

【卓球開放日】

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	8・15・22・29	13:00 ～ 17:00	
土	17・24・31		
日	4・11・25		



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	19	10:00 ～ 15:00	4階 大研修室
土	10		大広間
日	18		

【1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	29	30	31

インフルエンザ等の感染症の季節です。
マスク着用にご協力ください。
宜しくお願いします。



各種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

『なるほど実になる介護保険！』

- ◆ 開催日 令和8年1月21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 札幌市社会福祉協議会 在宅支援推進部 支援事業係長 水野 理奈 氏
- ◆ 定員 先着20名 ※ 参加費無料
- ◆ 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 令和8年1月5日(月)～

令和7年度 札幌市中央老人福祉センター主催

『認知症を知って備える』～新しい認知症観とチームオレンジ～

- ◆ 開催日 令和8年1月26日(月)
- ◆ 時間 13:30～14:30
- ◆ 場所 中央老人福祉センター 大広間
- ◆ 講師 中央区第1包括支援センター オレンジコーディネーター 櫻井 友子 氏
- ◆ 定員 先着20名 ※ 参加費無料
- ◆ 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 令和8年1月5日(月)～

令和7年度 札幌市中央老人福祉センター主催

大広間のスピーカーで音楽を聴こう！！ (自由参加) 『イエスタデイ・ワンス・モア～明日に架ける橋とピアノマンの物語』

- ◆ 開催日 令和8年1月31日(土) ※ 参加費無料！ 出入り自由！！
- ◆ 時間 10:30～12:00
- ◆ 場所 中央老人福祉センター 大広間
- ◆ 内容 ♪～ピックアップアーティスト～♪

お菓子や飲み物の用意が
ありますよ！！

・カーペンターズ ・サイモン&ガーファンクル ・ビリージョエル



令和8年度 定員制教養講座受講生募集について

【申込期間】

令和8年2月9日(月)～2月20日(金)

【申込資格】

札幌市内にお住まいで60歳以上の方〔昭和41年(1966年)4月1日までに生まれた方〕

※ 講座の種類・内容等の詳細は1月25日(日)発行予定のセンターだより(※別紙発行)・館内の掲示・HPをご覧ください

【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。

