

令和3年4月 ニルスの会イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日 頭と体の運動 13:00~14:30	3日
4日	5日	6日 ニルスファーム 9:00~11:30 シニアわいわいカフェ 13:00~14:00	7日	8日 ニルスファーム 9:00~11:30 オレンジリングカフェ 13:00~15:00	9日 頭と体の運動 13:00~14:30	10日
11日	12日	13日 ニルスファーム 9:00~11:30 シニアわいわいカフェ 13:00~14:00	14日 花カフェ 13:00~14:00	15日 ニルスファーム 9:00~11:30	16日 頭と体の運動 10:00~11:30	17日
18日	19日	20日 ニルスファーム 9:00~11:30 シニアわいわいカフェ 13:00~14:00	21日 散歩の会 10:00~12:00	22日 ニルスファーム 9:00~11:30 オレンジリングカフェ 13:00~15:00	23日 頭と体の運動 13:00~14:30	24日 おやつ教室
25日	26日	27日 ニルスファーム 9:00~11:30 シニアわいわいカフェ 13:00~14:00	28日 シネマサロン 13:00~15:30	29日 昭和の日	30日	

16日まで中止

おすすめ! サロンメニューの紹介

ニルスファーム 毎週火・木曜日 9:00~11:30

4月からニルスファームがスタートします。マンション暮らしなどで土と触れ合う機会のない方、家庭菜園のちょっとしたテクニックを教わりたい方など、是非一緒にニルスファームで農作業をしてみませんか。



頭と体の楽しい運動

2日 13:00~14:30
9日 13:00~14:30
16日 10:00~11:30
23日 13:00~14:30



23日は東苗穂病院リハビリ部の秋山先生が来ます。
16日はコグニサイズ。会場は伏古記念会館です。
参加費：会員無料、非会員100円

シニアわいわいカフェ

6日 13:00~14:00

「介護度って、どんなふうが決まるの!？」

講師 居宅介護支援事業所長 松川 奈津子さん

13日 13:00~14:00

「シニアの力を今こそ発揮しよう!!」

講師 ふらっと相談プラザ 長井 卷子さん

20日 13:00~14:00

「サービス付き高齢者住宅ってどんなところ!？」

講師 東苗穂ナースセンター 葛西 千鶴子さん

27日 13:00~14:00

「????????????」

講師 元町総合クリニック 石黒 昭彦 先生

参加費：会員無料、非会員100円

散歩の会 21日 10:00~12:00

つどいむ内のランニングコースを歩きます。(上靴持参)
ふらっとステーション集合で、車で送迎します。(定員14名)

参加費：会員無料、非会員100円
別途、つどいむ入場料 65歳以上 130円 (一般 390円)

認知症オレンジリングカフェ

8日、22日 13:00~15:00

22日は「芝坊やを作ろう!!」
園芸療法士の堀妃登美先生が来ます。
参加費：会員・非会員100円



花カフェ 14日
13:00~14:00

参加費：
会員・非会員300円

シネマサロン 28日
13:00~15:30

参加費：
会員100円
非会員200円

おやつ教室 場所 ニルスの家
24日 10:00~12:00

参加費：大人100円 子供無料
ヤーコンクッキーを作ります。
事前予約をお願いします。

感染症対策について

ふらっとステーション伏古では以下の感染対策を実施しています。

- ① 自宅出発時の体温測定
- ② 入場前の体温測定と手指消毒
- ③ マスク着用
- ④ 会場テーブル、椅子のアルコール消毒
- ⑤ 会場の加湿・換気



※発熱、咳などの症状がみられる場合は、参加を辞退していただいています。
※現在、三密を避けるため、サロンの参加人数を調整しています。**事前予約制**としていきますので、参加を希望する際は、**予約のご連絡をお願いします。**

NPO法人ニルスの会

NPO法人ニルスの会は、「ふらっとステーション伏古」、「東雁来ニルスファーム&ニルスの家」そして新たに「ふらっとステーション東苗穂」を拠点に、地域における支え合い活動を展開しています。

ふらっとステーション伏古

〒007-0866
札幌市東区伏古6条4丁目1-18

☎ 011-789-8800

平日 9:00~17:00 / 土・日・祝日 休み