

令和4年1月 ふらっとステーション伏古 イベントカレンダー



月
Mon

火
Tue

水
Wed

木
Thu

金
Fri

Sat

歳時記 1月の年中行事

(北海道神社庁ホームページより)

歳旦祭(1月1日) 皇居一般参賀(1月2日) 元始祭(1月3日) 小寒(しょうかん)(1月6日)
昭和天皇祭(1月7日) 七草(1月7日) 鏡開き(1月11日) 小正月(1月15日)
土用(1月18日) 大寒(だいかん)(1月20日)

31



1

元 日

2

3

4

5

参加予約
お待ちしております！

6



7

エプロン作り
9:00~11:30

頭と体の運動

13:00~14:30

8

9

10

成人の日

11

シニアわいわい
カフェ

13:00~14:30

12

散歩の会

10:00~12:00

13

認知症オレンジ
リングカフェ

13:00~14:30

14

エプロン作り
9:00~11:30

頭と体の運動

13:00~14:30

15

16

17

エプロン作り
13:00~15:00

18

シニアわいわい
カフェ

13:00~14:30

19



20



21

頭と体の運動

コグニサイズ 伏古記念会館

10:00~11:30

22

23

24

エプロン作り
13:00~15:00

25

シニアわいわい
カフェ

13:00~14:30

26

シネマサロン

13:00~15:00

27

認知症オレンジ
リングカフェ

13:00~14:30

28

エプロン作り
9:00~11:30

頭と体の運動

13:00~14:30

29

30

31

サロンメニューの紹介

シニアわいわいカフェ

11日 13:00～14:30

「心も体もさわやか～介護予防センターの役割」

講師 介護予防センター伏古本町 豊嶋 優允 さん

18日 13:00～14:30

「小規模多機能居宅介護事業所『ひかりの』の実践」

講師 小規模多機能型居宅介護事業所ひかりの 佐々木翔大 さん

25日 13:00～14:30

「薬のあれこれ～ジェネリックが不足しているの？」

講師 聖園薬局 薬剤師 林 さん

参加費：会員無料、非会員100円

シネマサロン 26日 13:00～15:00

50年アカデミー賞 撮影賞 受賞

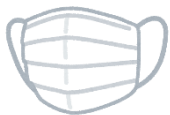
「第三の男 THE THIRD MAN」

定員：先着10名 参加費：100円（お菓子代として）

*** 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お願い・実施しています。

- ① 自宅出発時の体温測定
- ② 不織布マスク着用（布マスクは不可です）
- ③ 入場前の体温測定と手指消毒
- 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



※ワクチン接種完了の確認をさせていただきます。

※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**としていますので、参加を希望する際は、右記連絡先に**予約のご連絡をお願いします。**

頭と体の楽しい運動

7日 13:00～14:30

14日 13:00～14:30

21日 10:00～11:30

28日 13:00～14:30

・7日は、東苗穂病院 作業療法士の秋山先生、今野先生が来ます。

・21日はコグニサイズ。10時開始、会場は伏古記念会館です。
参加費：会員無料、非会員100円



散歩の会 つどーむ 屋内ランニングコース

12日 10:00～12:00 先着20名（要予約!）

参加費：130円（65歳以上 各自つどーむにて当日券購入願います）

※上靴、飲み物 各自持参

※10時にふらっとステーションに集合後、つどーむまで送迎します。

認知症オレンジリングカフェ

13日 13:00～14:30 「認知症について学び語ろう！」

27日 13:00～14:30 「豆を使った雪だるまづくり その①」

27日は、園芸療法士の堀妃登美先生が来ます。

参加費：100円



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

（ふらっと相談プラザ内）

☎ 011-788-6102

平日 9:00～17:00 / 土・日・祝日 休み