



令和5年9月 ふらっとステーション伏古 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
参加費 オール100円 ※ニルスファーム除く ※別途材料費かかるものもあります		ファーム野菜の販売 火曜日午後（不定期） 場所：ふらっとステーション伏古 午前中収穫した野菜をお届け。何があるかはお楽しみ！！			1 頭と体の運動 13:00~14:30	2
3	4 健康マージャン 13:00~15:00	5 ニルスファーム 9:00~11:30 歌声サロン 13:00~15:00	6 シネマサロン 13:30~15:30	7 ニルスファーム 9:00~11:30 アート倶楽部 13:30~15:00	8 頭と体の運動 13:00~14:30	9
10	11 シニアわいわいカフェ 13:00~14:00	12 ニルスファーム 9:00~11:30 歌声サロン 13:00~15:00	13 散歩の会 10:00~12:00 雨天中止	14 ニルスファーム 9:00~11:30 復活 初心者囲碁カフェ 13:30~15:00	15 頭と体の運動 13:00~14:30	16
17	18 敬老の日	19 ニルスファーム 9:00~11:30 歌声サロン 13:00~15:00	20 男のうどん道 10:00~12:00 シネマサロン 13:30~15:30	21 ニルスファーム 9:00~11:30	22 頭と体の運動 13:00~14:30	23 秋分の日
24	25 ユニバーサルスポーツ 13:00~15:00	26 ニルスファーム 9:00~11:30 歌声サロン 13:00~15:00	27 パークゴルフ 9:00~12:00 雨天中止	28 ニルスファーム 9:00~11:30 認知症オレンジ リングカフェ 13:00~14:30	29	30

サロンメニューの紹介

シニアわいわいカフェ 11日 13:00~14:00

「お薬についてのあれこれ」

講師 居宅介護支援事業所パワフルひまわり
管理者 松川 奈津子さん

アルファ調剤薬局の薬剤師さんに来てもらい
お薬についてのお話をさせていただきます。
薬剤師さんに直接お話を聞くチャンスです。



頭と体の楽しい運動

1日、8日、15日、22日
13:00~14:30



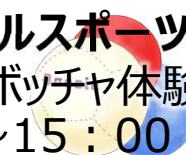
健康マージャン

4日
13:00~15:00



ユニバーサルスポーツ

25日 ボッチャ体験
13:00~15:00



シネマサロン

6日 13:30~15:30
20日 13:30~15:30

歌声サロン

5日、12日、19日、26日
13:00~15:00



アート倶楽部

7日 13:30~15:00

芸術の秋!! 和紙ちぎり絵に挑戦!
好きな下絵を選んで、思い思いの色で作品を作りましょう。



パークゴルフ大会 27日 9:00~12:00

「丘珠空港緑地パークゴルフ場」

※定員21名です。事前に参加予約をして下さい。
※ふらっとステーション伏古から車送迎あり(9時出発)
※飲み物持参してください。
※大会参加費500円その他、施設利用料210円(65歳以上)が掛かります。
※終了後、ふらっとステーションで表彰式を行います。

順位賞、ホールインワン賞など、豪華(?)賞品を
準備して、みなさんのご参加をお待ちしています!!



**要
予約**

**男性
限定**

男のうどん道 20日 10:00~12:00

月に1回、めん打ちからうどんを作り、
みんなでそれぞれが作ったうどんを食べる会です。

定員10名

※参加費100円その他、材料費として200円がかかります。



**要
予約**

初心者囲碁カフェ

14日 13:30~15:00

今月から復活です。

散歩の会 13日 10:00~12:00

「モエレ沼公園」

緩やかな道が続く標高30mのプレイマウンテン頂上を目指します。

※定員21名です。事前に参加予約してください
※ふらっとステーション伏古から公園まで車送迎あり(10時出発)
※飲み物持参してください。



**要
予約**

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