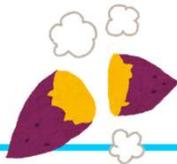


令和5年11月 ふらっとステーション伏古 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p>参加費 オール100円 ※別途材料費がかかるものもあります</p>			1	2 時間が変わりました 初心者囲碁カフェ 13:00~14:30	3 	4 ニルス 手作り 味噌 蔵出し
5	6 健康マージャン 13:00~15:00	7 歌声サロン 13:00~15:00	8 時間が変わりました シネマサロン 13:00~15:00	9 時間が変わりました アート倶楽部 13:00~14:30	10 頭と体の運動 13:00~14:30	11
12	13 シニアわいわいカフェ 13:00~14:00	14 歌声サロン 13:00~15:00	15 定員 10名 男のうどん道 10:00~12:00	16 時間が変わりました 初心者囲碁カフェ 13:00~14:30	17 頭と体の運動 13:00~14:30	18
19	20 健康マージャン 13:00~15:00	21	22 時間が変わりました シネマサロン 13:00~15:00	23 	24 頭と体の運動 13:00~14:30	25
26	27 ユニバーサルスポーツ 13:00~15:00	28 歌声サロン 13:00~15:00	29 散歩の会 9:00~14:00 満員御礼 予約定員に達しました	30 定員 10名 認知症オレンジ リングカフェ 13:00~14:30 		



サロンメニューの紹介



シニアわいわいカフェ 13日 13:00~14:00

「ホッとひといき体操 ~ 病気になった時のために貯筋をしておこう」

講師 介護老人保健施設ひまわり 作業療法士 若月 聡美さん

運動はなぜ必要か？ 筋肉の種類や運動の効果など、解説を聞いてから実践すると、その効果も変わってきます。

さあ、みんなで貯筋しましょう！！

認知症オレンジリングカフェ 30日 13:00~14:30

「認知症サポーター養成講座」

講師 東区第二地区包括支援センター 高下 香織さん

認知症について正しく学び理解を深めて、誰もが住みやすい町づくりに参加しましょう。

定員：10名 事前の予約をお願いいたします。

ニルス手作り味噌蔵出し会 4日 10:00~11:30

場所：ニルスの家 東雁来12条4丁目

(ふらっとステーション伏古から送迎します)

今年の2月に仕込んだ味噌が出来上がりました！

樽からパックへの小分け作業を行います。

出来たての味噌の香りを体験できるのは今だけです。

ぜひご参加ください。



定員：送迎希望の方 12名まで (9:30ふらっとステーション伏古集合)

直接ニルスの家に来られる方 10名程度

人数把握のため、直接来る方も事前の予約をお願いいたします。

頭と体の楽しい運動

10日、17日、24日

13:00~14:30



健康マージャン

6日、20日

13:00~15:00



ユニバーサルスポーツ

27日 ボッチャ体験

13:00~15:00



シネマサロン

8日、22日

13:00~15:00



歌声サロン

7日、14日、28日

13:00~15:00



初心者囲碁カフェ

2日、16日

13:00~14:30



アート倶楽部 9日 13:00~14:30

和紙ちぎり絵に挑戦！ 下絵の上に好きな色を張り付けるだけなので、初心者でも大丈夫。

和紙の味わいある作品が出来上がります。



男性限定

男のうどん道 15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

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