



豊平老人福祉センター  
館長 星川 ひとし

さまざまな講座や行事を行っています。ぜひ一度、来てください。

# 豊平老人福祉センター

老人福祉センターとは

市内にお住まいの60歳以上の方であれば誰でも利用できる施設です。

高齢者の健康増進、教養の向上などを目的として、教養講座や行事などを開催したり、高齢者の相談に応じたりしています。

## 教養講座

体操や踊り、合唱、書道など、さまざまな教養講座を開講しています。受講料は無料です。

講座には、いつでも自由に参加できる自由参加講座と、4月からの1年間を期間とする定員制講座



リズム体操

## リズム体操 (水曜日開催)

一緒に楽しみましょう!!



「いつも、みんなで楽しんでいます。健康づくりにも役立っていて、参加してからは、体が軽くなった気がします。新しい友達も、たくさんできました。あなたも参加してみませんか！」

講座	曜日	回数	活動時間
スポーツダンス	月	月3回	午前10時～正午
カラオケ	火	月3回	午後1時～3時
リズム体操	水	月3回	午後1時～3時
健康体操	木	月3回	午前10時～正午
日本舞踊	木	月3回	午後1時～3時
詩吟	金	月3回	午後1時～3時

◎自由参加講座  
座があります。

## ◎定員制講座

書道、絵手紙、囲碁、ペン習字、やさしい英会話、合唱、木彫、皮革の講座があります。募集は毎年2月に行っています。広報さっぽろでもお知らせします。



健康体操

## さまざまな相談をお受けします

健康や生活に関することなど、高齢者のさまざまな相談に、いつでも応じています。また、毎月第2木曜日には、カウンセラーによる「なんでも相談」を行っています。カウンセラーとの相談をご希望の場合は、事前の申し込みが必要です。

## ◎札幌市豊平老人福祉センター

【住所】豊平区中の島  
2条3丁目8-1

【電話】811-5201

【開館時間】午前9時～午後5時

【休館日】第1土曜日、祝・休日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)

【交通機関】地下鉄南北線「中の島駅」下車徒歩8分、じょうてつバス「中の島1条4丁目」下車徒歩3分



## 今年も健康フェスタを開催します!

身長や体重、血圧のほかに、メタボリックシンドロームかどうかを判定する血管年齢測定を実施します。その結果をもとに健康相談を行います。また、介護予防体操などのトレーニングも行います。

今年10月に実施を予定しています。開催日時などの詳細については、広報さっぽろでもお知らせします。

また、地域の会館や老人クラブなどでも「出前健康フェスタ」を実施する予定です。詳しくは左記へお問い合わせください。

