

2月・3月 イベントカレンダー

問い合わせ・予約 ☎ 011-789-8800

※お手軽ランチタイムのみ
会場はカフェアかりで行います。

2017年2月 イベント予定

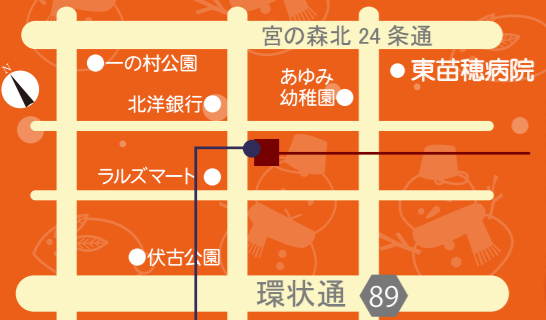
午前 10:00～12:00 会場: 地域交流センター伏古
午後 13:00～15:00 夜間 17:00～19:00

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			手芸サークルカフェ		健康麻雀 カフェ 頭と体の楽しい運動 (13:00～14:30)	
5	6	7	8	9	10	11
地域の食改さんとお手軽ランチタイム (11:00～13:00)	初心者囲碁 カフェ	タクティール 在宅医療・介護 なんでも相談カフェ	花サークルカフェ	健康花札 カフェ 認知症オレンジ リングカフェ	健康麻雀 カフェ 伏古サミット 5時からカフェ	
12	13	14	15	16	17	18
	生きがいパートナー 養成講座	生きがい パートナー 養成講座	新聞まわしよみカフェ	散歩の会	健康麻雀 カフェ 映画鑑賞	
19	20	21	22	23	24	25
ワクワク広場 (老健ひまわり)		タクティール 在宅医療・介護 なんでも相談カフェ		認知症オレンジ リングカフェ	健康麻雀 カフェ 頭と体の楽しい運動 (13:00～14:30)	
26	27	28				
	初心者囲碁 カフェ	タクティール 在宅医療・介護 なんでも相談カフェ				

2017年3月 イベント予定

午前 10:00～12:00 会場: 地域交流センター伏古
午後 13:00～15:00 夜間 17:00～19:00

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			手芸サークルカフェ		健康麻雀 カフェ 頭と体の楽しい運動 (13:00～14:30)	
5	6	7	8	9	10	11
地域の食改さんとお手軽ランチタイム (11:00～13:00)		タクティール 在宅医療・介護 なんでも相談カフェ	花サークルカフェ	健康花札 カフェ 認知症オレンジ リングカフェ	健康麻雀 カフェ 伏古サミット 5時からカフェ	
12	13	14	15	16	17	18
	初心者囲碁 カフェ	タクティール 在宅医療・介護 なんでも相談カフェ		散歩の会	健康麻雀 カフェ 映画鑑賞	
19	20	21	22	23	24	25
ワクワク広場 (老健ひまわり)	春分の日	タクティール 在宅医療・介護 なんでも相談カフェ	新聞まわしよみカフェ	認知症オレンジ リングカフェ	健康麻雀 カフェ 頭と体の楽しい運動 (13:00～14:30)	
26	27	28	29	30	31	
	初心者囲碁 カフェ	タクティール 在宅医療・介護 なんでも相談カフェ				



苗穂通りケアサポートセンター内
地域交流センター伏古
〒007-0866
札幌市東区伏古6条4丁目1-18



連絡先 ☎ 011-789-8800

平日 9:00～17:00 土・日・祝日 休み

苗穂通りクリニック

どなたでも参加できます!

ふらっとステーション伏古

イベント情報

2017年2月・3月号

▼12月18日開催 ワクワク広場の様子(ドッグダンス)



「ふらっとステーション伏古」は、伏古・本町・東苗穂・元町地区にお住いの皆さんが、住み慣れた地域で安心して住み続けられることを目的に、気軽に立ち寄れるサロンとしてNPO法人ニルスの会が運営しております。

2月・3月のイベント情報をお知らせします。引き続き、皆様のご参加をお待ちしております。

ニルスファームのご紹介

住所: 東区東雁来12条4丁目1-18

「ニルスファーム」には、ブルーベリー園、玉ねぎ・トマト等の野菜園、車椅子でも楽しめるイチゴのリハビリ農園があります。また、昨年12月には



「医療・福祉・生活」と「農業」を結び付ける場として農作物の栽培と加工・販売を行う拠点として道産材で造られた「ニルスのお家」では、多目的に利用できる研修室と、お菓子作りを行っている加工センターがあります。



▲11月19日開催 お味噌作りの会の様子
(2月13日に仕込んだお味噌がおいしくできました)

特定非営利活動法人
ニルスの会
入会のご案内

平成28年度新規入会を募集しています!

平素より「NPO ニルスの会」に対しまして、ご理解・ご支援を賜り誠にありがとうございます。当会は、地域包括ケアの実現に寄与することを目的に、「ふらっとステーション伏古」「東雁来ニルスファーム」等において活動しております。つきましては、地域の皆さまのご協力をいただきながら運営して参りたいと考えていますので、活動の趣旨にご賛同いただきましたら、ご入会いただきますようご案内申し上げます。

28年度分(平成28年7月～平成29年6月)の会費は正会員5,000円、賛助会員2,000円です。

入会いただいた方にはニルスファーム特製玉ねぎクッキーをプレゼント!

ニルスファーム 特製!! 玉ねぎクッキー



僕が焼いています!

「ニルスからのご褒美」

黄金色の玉葱
畑いっぱい
ゴロゴロ!
大収穫だ
はじけてきた
大地からの贈り物

お問合せ先
特定非営利活動法人
ニルスの会 事務局

〒007-0866 札幌市東区伏古6条4丁目1-12 ふらっとステーション伏古内
TEL 011-789-8800 FAX 011-789-0033
平日 9:00～17:00 土・日・祝日 休み

各種イベント内容

会場 地域交流センター伏古

要予約コーナー

☎ 011-789-8800

いつでも！自由参加コーナー

火 毎週火曜・午後 医療・介護 なんでもカフェ

医療介護の専門家が分かりやすく説明します。終了後、個別相談を受けます。詳しくは、添付のチラシをご覧ください。



無料

水 2/8・3/8 花カフェ

お花を生けて、うるおいのある生活を楽しむ癒しのカフェです。



費用 200円

木 2/9・3/9 健康花札カフェ

脳の老化防止にも役立つ、健全・健康的な花札教室です。



費用 100円

金 2/17・3/17 映画鑑賞会

ふと懐かしさを感じるような映画を上映します。お茶とお菓子をつまみながらゆっくり映画鑑賞などいかがですか？



費用 100円

水 2/1・3/1 手芸カフェ

自分だけの作品づくりにチャレンジしませんか？



費用 100円

水 2/15・3/22 新聞まわしよみカフェ

新聞記事を話題にお茶を飲みながらみんなで楽しくおしゃべりしよう！



無料

木 2/9・23・3/9・23 認知症オレンジリングカフェ

○認知症オレンジリングカフェ
サポーター養成講座修了者が、さらに活動を進めるためのカフェです。

SAPPORO

札幌市認知症カフェ認証

費用 100円

金 2/3・24・3/3・24 頭と体の楽しい運動



無料

頭と体を同時に使う体操が転倒予防につながります。心身ともにスッキリさせて、元気な毎日をすごしましょう。

日 2/5・3/5 地域の食改さんと お手軽ランチタイム

地域の食育の推進・普及・啓発に力を入れている食改さん（食生活改善推進員）と一緒に美味しいお料理を作り、ワイワイ楽しくランチタイム！ 費用 300円



会場：ふらっとステーション伏古

火 毎週火曜・午前 タクティールケア

手を使って、相手の背中や手足を「押す」のではなく、やわらかく包み込むように触れるのがタクティールケアです。このケアは、私たち自身の手の持つ力を再認識させてくれます。



無料

金 毎週金曜・午前 健康麻雀カフェ

「飲まない」「吸わない」「賭けない」がモットーの、健全・健康的な麻雀教室です。脳の活性化にも役立ちます。



費用 100円

月 2/13 火 2/14 生きがいパートナー養成研修

「ちょっとしたお手伝い」や「お話し相手」などの日頃の助け合い活動に必要な知識や対応の仕方を学ぶ「いきがいパートナー」を養成します。受講生には、修了書をお渡しします。詳しくは、添付のチラシをご覧ください。



13日 月 … 13:00 ~ 16:00
14日 火 … 10:00 ~ 16:00

参加対象 地域活動・ボランティア活動に興味のある方、2日間とも参加できる方

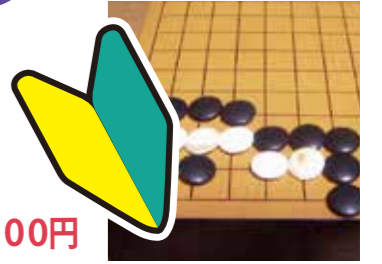
参加対象

無料

定員…20名（先着順）

月 2/6・27・3/13・27 初心者囲碁カフェ

初心者向け囲碁教室です。少しでも興味のある方は是非ご参加ください！脳の活性化にも役立ちます。



費用 100円

木 2/16・3/16 散歩の会

運動不足を解消するために皆さんで散歩をしましょう。冬期間はつど一む内で歩きます。



費用 実費

金 2/10・3/10 5時からカフェ（伏古サミット）

5時から大人の時間。お酒を飲みながら、楽しい街づくりにチャレンジしましょう。



費用 1,000円

カフェアカリ Café Akari

営業時間 … 11:00 ~ 17:00（土曜日は15:00迄。）

住所 … 札幌市東区伏古6条4丁目1-8

定休日 … 日・祝日

TEL … 011-783-7733



ランチメニュー 11:00 ~ 14:00

（※なくなり次第、終了となります。）

- * お肉ランチ
- * お魚ランチ
- * カレーセット（サラダ付き）
- * ランチコーヒー・紅茶・ジュース

ALL 500 (税込) YEN

……100円

