2018年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
会場はカフェアカリで行います。

2018年 2月イベント予定

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

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動（13:00～14：30）	3
4 地域の食改さんとお手軽ランチタイム（11:00～13:00）	5 初心者囲碁カフェ	6 タクティール シニアわいわいカフェ	7 手芸カフェ	8 認知症オレンジリングカフェ	9 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動（13:00～14：30）	10
11 建国記念日	12 振替休日	13 タクティール シニアわいわいカフェ	14 花カフェ	15 認知症オレンジリングカフェ	16 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動（13:00～14：30）	17 地域食堂 会場…ニルスファーム
18 わくわく広場	19 初心者囲碁カフェ	20 タクティール シニアわいわいカフェ	21	22 映画鑑賞	23 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動（13:00～14:30） 伏古サミット5時からカフェ	24
25	26 散歩の会 会場…つどーむ	27 タクティール シニアわいわいカフェ	28 花カフェ			

2018年 3月イベント予定

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

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動（13:00～14：30）	3
4 地域の食改さんとお手軽ランチタイム（11:00～13:00）	5 初心者囲碁カフェ	6 タクティール シニアわいわいカフェ	7 手芸カフェ	8 認知症オレンジリングカフェ	9 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動（13:00～14：30）	10
11	12 散歩の会 会場…つどーむ	13 タクティール シニアわいわいカフェ	14 花カフェ	15 映画鑑賞	16 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動（13:00～14:30） 伏古サミット5時からカフェ	17
18 わくわく広場	19 初心者囲碁カフェ	20 タクティール シニアわいわいカフェ	21 春分の日	22 ニルスファーム 認知症オレンジリングカフェ	23 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動（13:00～14：30）	24 地域食堂 会場…ニルスファーム
25	26 散歩の会 会場…つどーむ	27 タクティール	28 花カフェ	29 ニルスファーム	30	31

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

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

2018年 2月・3月号

「ふらっとステーション伏古」は、伏古・本町・東苗穂・元町・札苗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。

2018 年 2 月・3 月のイベント情報をお知らせします。

ボランティア募集中！

ニルスの会では、各種サロン、ニルスファーム、地域食堂、認知症カフェなど子どもから大人まで、人と人のつながりを大切にし、様々な活動を展開しています。

より素敵な活動にするため、多くの方のご参加をお待ちしております。

ご興味のある方は、ぜひ事務局へご相談ください。

▲「第 82 回豊生会ふれあいワクワク広場」（12/17）の様子

▲「オレンジリングカフェ」（11/30）の様子
士幌町社会福祉協議会の皆さんが参加しました

特定非営利活動法人 ニルスの会 入会のご案内

平成 29 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」等において活動をしております。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けましたら、ご入会いただきますようご案内申し上げます。

29 年度分（平成 29 年 7 月～平成 30 年 6 月）の会費は正会員 5,000 円、賛助会員 2,000 円です。

地域食堂 きらりの

事前予約制

料金 子供（中学生以下） 100 円
大人（高校生以上） 300 円

開始時間 11:00～　場所 「ニルスファーム」 東区東雁来 12 条 4 丁目 1-18

東雁来地区にありますニルスファームの地域食堂「きらりの」の 2 月・3 月の予定をお知らせします。「きらりの」では、地域の子どもたちと高齢者の皆様、子どもの保護者の皆様、さらには地域の皆様が「食」や「体験学習」などを通して多世代交流ができる居場所作りを行っています。

2/17(土)の予定
2 月はニルスファームで収穫した大豆を一部使い「手前みそ作り」にチャレンジします。楽しみながら一緒に「みそ」を作りませんか。子供から大人までのご参加をお待ちしています。秋には、皆さんで作ったおみそが出来上がります。エプロンをご持参ください。

3/24(土)の予定
小学校・中学校の入学、卒業の季節になります。皆さんでお祝い会を行いますので、お集まりください。

問合せ・申し込みは下記電話番号まで

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

後援 札幌市

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 13:00～14:30 シニアわいわいカフェ

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。
内容がますます充実！
詳しくは、添付のチラシをご覧ください。

※3月27日はお休みです。

無料

水 2/14・28 3/14・28 13:00～15:00 花カフェ

●生活雑貨にお花を生けましょう
●抹茶を楽しみましょう

費用200円

木 3/22・3/29 9:00～12:00 ニルスファーム

ニルスファームでは、玉ねぎ、トマト、ブルーベリーなどを栽培しています。
3月はファームの年間計画について皆さんでお茶を飲みながら楽しみましょう。

ボランティア募集！ 無料

金 毎週金曜 13:00～14:30 頭と体の楽しい運動

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。「楽しい脳トレなど」で脳に心地良い刺激を与え、「物忘れなど記憶力の低下」・「認知機能の低下」防止に挑戦しましょう。

※3月30日はお休みです。無料

水 2/7・3/7 13:00～15:00 手芸カフェ

2/7の予定
可愛いマスコット人形づくり

3/7の予定
簡単な手芸作品

費用200円

木 2/8・15 3/8・22 13:00～15:00 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
認知症に関心のある方、どなたでも参加できるカフェです。
2/15・3/22は、運動と園芸療法を取入れた楽しいカフェです。

SAPPORO 札幌市認知症カフェ認証

費用100円

木 2/22・3/15 13:00～15:00 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。お茶を飲みながらゆっくり映画鑑賞などいかがですか？

費用100円

ちょっと試しに…！ 脳トレクイズ

A・B・C・Dの順にそれぞれ1つずつ漢字を選び4個の4字熟語を完成させてください。

A. 奇 心 / 問 公
B. 答 明 / 機 想
C. 一 無 / 天 正
D. 大 外 / 転 用

脳トレクイズの回答 奇想天外・問答無用・心機一転・公明正大

日 2/4・3/4 11:00～13:00 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：カフェアカリ

月 2/26 3/12・26 10:00～12:00 散歩の会

冬は寒さや雪で運動不足になりがちです。つどーむの屋内でゆっくりマイペースに歩きましょう。
※つどーむの都合で会場が変更になる場合があります。

★車での送迎あり
（当日はふらっとステーション事務所にお集まりください。）
費用 実費（65歳以上…130円・一般…390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・土曜不定休
TEL … 011-783-7733

ランチメニュー

* お肉ランチ
* お魚ランチ

★季節の野菜を使った小さなおかずがいくつか付きます！
★和風だしの やさしい味です！

* ランチコーヒー・紅茶・ジュース … 100円

（※なくなり次第、終了となります。）

ALL 500（税込）YEN

月 2/5・19 3/5・19 10:00～12:00 初心者囲碁カフェ

初心者向け囲碁カフェです。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

火 毎週火曜 10:00～12:00 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 2/23・3/16 17:00～19:00 5時からカフェ（伏古サミット）

5時からは大人の時間。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1,200円

毎週金曜 10:00～12:00 健康麻雀・花札・オセロ カフェ

麻雀と花札、オセロも一緒に行っています。是非参加してください。

※3月30日はお休みです。

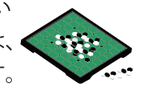
費用100円

麻雀一口メモ

麻雀は、19世紀前半中国で生まれ、日本に麻雀を紹介したのは夏目漱石と言われています。

オセロ一口メモ

オセロは、太平洋戦争が終わって間もない1945年、日本で生まれました。その由来は、シェークスピアの劇「オセロ」だそうです。



花札一口メモ

花札の歴史は安土・桃山時代の「天正かるた」から出発し、江戸時代中期に現在使用している花札が出来たと言われています。