2020年2月3月イベントカレンダー

会場：地域交流センター伏古

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。

2月

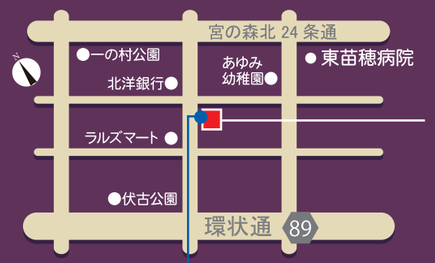
午前 10:00～12:00　午後 13:00～15:00　夜間 17:00～19:00

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 初心者囲碁カフェ	4 散歩の会 シニアわいわいカフェ	5 手芸カフェ	6 認知症オレンジカフェ	7 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動 5時からカフェ	8
9 地域の食改さんとお手軽ランチタイム（11:00～13:00）	10	11 建国記念日	12 花カフェ	13 認知症オレンジカフェ	14 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動	15
16 わくわく広場（第104回）	17 初心者囲碁カフェ 映画鑑賞	18 シニアわいわいカフェ	19	20	21 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動	22 地域食堂
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 散歩の会 シニアわいわいカフェ	26 花カフェ	27	28 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動	29

3月

午前 10:00～12:00　午後 13:00～15:00　夜間 17:00～19:00

日	月	火	水	木	金	土
1	2 初心者囲碁カフェ	3 シニアわいわいカフェ	4 手芸カフェ	5 認知症オレンジカフェ	6 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動	7
8 地域の食改さんとお手軽ランチタイム（11:00～13:00）	9	10 散歩の会 シニアわいわいカフェ	11 花カフェ	12	13 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動 5時からカフェ	14
15 わくわく広場（第105回）	16 初心者囲碁カフェ 映画鑑賞	17 シニアわいわいカフェ	18	19 健康麻雀・花札・オセロ カフェ	20 春分の日	21
22	23	24 散歩の会 シニアわいわいカフェ	25 花カフェ	26 認知症オレンジカフェ	27 健康麻雀・花札・オセロ カフェ 頭と体の楽しい運動	28 地域食堂
29	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

2020年 2月・3月

「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。

2020年2月・3月のイベント情報をお知らせします。引き続き、皆さんのご参加をお待ちしております。

▲11月24日（日曜日）第1回豊生会グループシニアオリンピックにおけるフロアーカーリングの様子。70名の参加がありました。

◀12月21日（土曜日）第28回地域食堂におけるお餅つきの様子。68名の参加がありました。

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。

特定非営利活動法人 ニルスの会　入会のご案内

2019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、地域の皆さん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。

2019年度分（2019年7月～2020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 10:00～　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さん、子どもの保護者の皆さん、さらには地域の皆さんが「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。

2/22（土）
- **毎年恒例！味噌づくり体験会**
  ニルスファームで収穫した大豆を使い、自分たちで仕込みを行う、ニルスオリジナルの手作り味噌です。半年後の10月頃には熟成した美味しいお味噌が完成します。
- 食事は、みそ焼きおにぎり、大豆・お味噌を利用した料理

3/28（土）
- **おめでとう！入学、進学、進級お祝い会！**
  入学、進学、進級する子どもたちのお祝い会を行います。地域のおじいちゃん、おばあちゃんから手作りのプレゼントがあるかも。
- 食事は、お赤飯、さくらを利用した料理　他

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

月 2/17・3/16 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

水 2/5・3/4 13:00～15:00 手芸カフェ

費用 200円

2/5の予定
ストラップづくり

3/4の予定
猫のテッシュ入れ

水 2/12・26 3/11・25 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 300円

火 毎週火曜 13:00～14:30 シニアわいわいカフェ 無料

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。
※2月11日、3月31日はお休みです。
※内容により時間が異なる場合があります。

木 2/6・13 3/5・26 13:00～15:00 認知症オレンジカフェ

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。

SAPPORO 札幌市認知症カフェ認証

費用 100円

2/6の予定
アナベルでバレンタインプレゼント作り
※アナベル…アジサイの仲間

2/13・3/26の予定
認知症サポーター養成講座・交流会

3/5の予定
すぎの子ガーデンに春の種まきしましょう!

金 毎週金曜 13:00～15:00 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。「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20日はお休みです。

日 2/9・3/8 11:00～13:00 地域の食改さんとお手軽ランチタイム

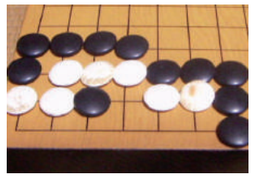
会場：カフェアカリ

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

月 2/3・17 3/2・16 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 2/4・25 3/10・24 10:00～12:00 散歩の会

運動不足を解消するために、みんなで散歩をしましょう。つどーむの中を歩きます。

費用 65才以上は入場料130円（一般は390円）

金 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20日はお休みです。3月19日(木)に振替ます。

費用 100円

金 2/7 3/13 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。楽しい時間を皆さんで過ごしましょう。

費用 1,200円

Café Akari カフェ アカリ

営業時間 … 8:30～17:00（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

Morning モーニング始めました。

8:30～10:45（11:00以降は通常のランチ）

✻トーストセット
トースト、スープ、サラダ、ヨーグルト、お飲み物（コーヒー又は紅茶）
300（税込）YEN

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！

ALL 500（税込）YEN

✻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。）