

## 2020年(令和2年)11月 ニルスの会 イベントカレンダー

月		火		水		木		金			
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
2		3		4		5		6			
						<p><b>シネマサロン</b> 13:00~15:30</p> <p>会員 100円 非会員 200円 (定員10名)</p>		<p><b>認知症オレンジリングカフェ</b> 13:00~15:00</p> <p>写真立てを作ろう</p> <p>会員・非会員 100円 (定員10名)</p>			
9		10		11		12		13			
		<p><b>シニアわいわいカフェ</b> 13:00~14:00</p> <p>ボランティア活動 実践講座 講師:長井卷子</p> <p>会員 無料 非会員 100円 (定員10名)</p>				<p><b>花カフェ</b> 13:00~15:00</p> <p>会員・非会員 300円 (定員10名)</p>				<p><b>頭と体の楽しい運動</b> 13:00~14:30</p> <p>会員 無料 非会員100円 (定員10名)</p>	
16		17		18		19		20			
		<p><b>シニアわいわいカフェ</b> 13:00~14:00</p> <p>健診の大切さについて学ぼう! 講師 太田 昌子 (東苗穂病院健康推進室)</p> <p>会員 無料 非会員 100円 (定員10名)</p>		<p><b>散歩の会</b> 10:00~12:00</p> <p>アリオ札幌ウォーキングコース 会員 無料 非会員 100円</p> <p>送迎あり 要予約</p>				<p><b>頭と体の楽しい運動</b> 10:00~11:30</p> <p>コグニサイズ 講師:小林 誠 (コグニサイズ認定指導者)</p> <p>伏古記念会館 会員 無料 非会員100円 (定員25名)</p>			
23		24		25		26		27			
<p><b>勤労感謝の日</b></p> 		<p><b>シニアわいわいカフェ</b> 13:00~14:00</p> <p>医療・介護に関する なんでもカフェ ~知っておこう 東区の 様々な通いのサービス~ 講師:堀 純也</p> <p>会員 無料 非会員 100円 (定員10名)</p>				<p><b>認知症オレンジリングカフェ</b> 13:00~15:00</p> <p>認知症サポーター講座 &amp;交流会</p> <p>会員・非会員 100円 (定員10名)</p>				<p><b>頭と体の楽しい運動</b> 13:00~14:30</p> <p>会員 無料 非会員100円 (定員10名)</p>	
30		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; background-color: #f9e79f;"> <p>28日(土)10:00~12:00</p> <p><b>地域食堂・おやつ教室 東雁来 ニルスの家</b></p> <p>みやこかぼちゃを使った かんたん・おいしい おやつ作り (定員25名 要予約) 会費 大人100円、こども無料</p> </div> 									

# おすすめサロン

## シネマサロン 4日 水曜日 13:00~15:00

みんなでお茶を飲みながら、懐かしの洋画を鑑賞しましょう。「荒野の決闘（1946年制作 アメリカ）」

## 認知症オレンジリングカフェ 5日 木曜日 13:00~15:00

好きなお花などをデコレーションしてオリジナルの写真立てを作りましょう！

写真立てに入れるお気に入りの写真を持参してください。

(写真サイズ：89×127mm)



## 頭と体の楽しい運動 コグニサイズ 20日 金曜日 10:00~11:30

伏古記念会館で開催します。  
いつもより広い会場で、思いっきり体を動かしましょう！  
脳トレもやりますよ。



## シニアわいわいカフェ 毎週火曜日 13:00~14:00

10日「ボランティア活動実践講座」 講師 長井巻子

17日「健診の大切さについて学ぼう！」 講師 太田昌子

24日「医療・介護に関する何でもカフェ」  
～知っておこう 東区の様々な通いのサービス～

講師 堀 純也

健康や介護サービスなどについて、一緒に学んで理解を深めましょう。

## 地域食堂・おやつ教室 28日 土曜日 10:00~12:00

かぼちゃのお菓子を作ります。お子様からお年寄りまで、誰でも簡単に作れるお菓子ですので、お子さん、お孫さんとご一緒にご参加ください。

事前の参加申込をお願いいたします。

## \*\*\*感染症対策について\*\*\*

ふらっとステーション伏古では以下の感染対策を実施しています。

- ①自宅出発時の体温測定
- ②入場前の体温測定と手指消毒
- ③マスク着用
- ④会場テーブル、椅子のアルコール消毒
- ⑤会場の換気

※発熱、咳などの症状がみられる場合は、参加を辞退していただいています。

※現在、三密を避けるため、サロンの参加人数を調整しています。事前予約制としておりますので、参加を希望する際は、予約のご連絡をお願いします。

## 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」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

☎ 011-789-8800

平日 9:00~17:00 / 土・日・祝日 休み

## ニルスファーム & ニルスの家

札幌市東区東雁来12条4丁目1-18  
(特養ひかりの敷地内)

お問い合わせは、ふらっとステーション伏古まで

☎ 011-789-8800

