



令和5年6月 ぷらっとステーション伏古 イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1 ニルスファーム 9:00~11:30	2 頭と体の運動 13:00~14:30	3
4	5 	6 ニルスファーム 9:00~11:30	7 シネマサロン 13:00~15:00	8 ニルスファーム 9:00~11:30	9 頭と体の運動 13:00~14:30	10
11	12 シニアわいわいカフェ 13:00~14:30	13 ニルスファーム 9:00~11:30	14 散歩の会 10:00~12:00	15 ニルスファーム 9:00~11:30	16 頭と体の運動 13:00~14:30	17
18	19	20 ニルスファーム 9:00~11:30	21 シネマサロン 13:00~15:00	22 ニルスファーム 9:00~11:30 認知症オレンジ リングカフェ 13:00~14:30	23 頭と体の運動 13:00~14:30	24
25	26	27 ニルスファーム 9:00~11:30	28	29 ニルスファーム 9:00~11:30	30 	

サロンメニューの紹介

シニアわいわいカフェ 12日 13:00～14:30

「介護保険あれこれ」

講師 居宅介護支援事業所 ライフプランセンターひまわり
石垣 馨 さん

認知症オレンジングカフェ

22日 13:00～14:30

「芝刈りくんをつくろう」

講師 園芸療法士 堀 妃登美 さん

参加費：100円（材料代として）



シネマサロン 7日 13:00～15:00

21日 13:00～15:00

参加費：100円（お茶・お菓子代として）

ちょっと懐かしい映画を鑑賞しませんか。
映画を見た後は、お茶を飲みながらの感想会で
おしゃべりを楽しみましょう。



ニルスファーム 火曜・木曜 9:00～11:30

※ ニルスファームまでの送迎は
人数制限があります。
事務局にお問い合わせください。

車、自転車で直接ニルスファームに
来られる方大歓迎！！



頭と体の楽しい運動

2日、9日、16日、23日

13:00～14:30

23日は東苗穂病院リハビリ部の遠藤先生が来る予定です。



散歩の会 14日 10:00～12:00



百合が原公園

（ふらっとステーションより送迎あり）

参加費：200円（送迎代として）



※10時にふらっとステーションに集合です。（飲み物持参）

※送迎車準備のため、**あらかじめ参加予約**をお願いします。

※雨天中止の際は電話で連絡します。

*****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お願い、実施しています。

- ①自宅出発時の体温測定
- ②不織布マスク着用（布マスクは不可です）
- ③入場前の体温測定と手指消毒
- ④会場テーブル、椅子のアルコール消毒
- ⑤会場の空気清浄

※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きます。ご了承ください。

※人数制限は行いませんが、人数把握のため参加を希望する際は、下記連絡先に
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」そして新たに「ふらっとステーション東苗穂」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

（ふらっと相談プラザ内）

☎ 011-788-6102

平日 9:00～17:00 / 土・日・祝日 休み