

令和7年11月 ふ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
2	3  文化の日	4 歌声サロン 13:30~15:00	5	6 ユニバーサルスポーツ 13:30~15:00	7 頭と体の運動 13:30~15:00	8
9	10 健康マージャン 10:00~12:00 13:30~16:00	11 歌声サロン 13:30~15:00	12 認知症サポーター勉強会 13:30~15:00	13 シネマサロン 13:30~15:30	14 頭と体の運動 13:30~15:00	15
16	17 囲碁・手芸カフェ 13:30~16:00	18	19	20 ユニバーサルスポーツ 13:30~15:00	21 東苗穂病院 認定看護師さんの 「ためになるお話し」 13:30~15:00	22
23  勤労感謝の日	24  振替休日	25 歌声サロン 13:30~15:00	26	27 認知症オレンジカフェ 13:30~15:00	28 頭と体の運動 13:30~15:00	29
30						

開始時間は**13:30**です
 新規に参加希望の方は、裏面の連絡先まで問い合わせ下さい

参加費 **100円**

サロンメニューの紹介

囲碁・手芸カフェ

17日 13:30～16:00
初心者歓迎 楽しく囲碁・手編みを始めましょう



健康マーじゃん

10日 10:00～12:00
13:30～16:00
女性大歓迎 楽しく麻雀を覚えられます



歌声サロン

4日、11日、25日 13:30～15:00
一緒に声を出して、楽しく歌いましょう



認知症オレンジカフェ

27日 13:30～15:00 介護施設の見学

認知症について正しく理解して偏見を持たず、地域で暮らす認知症の人やその家族を見守る応援者を養成する講座です

シネマサロン

13日 13:30～15:30
皆様の希望によって、内容を選んでいきます



ユニバーサルスポーツ

6日、20日 13:30～15:00
パラリンピックで注目を浴びた、ボッチャ
初めてでもすぐ出来ます



頭と体の楽しい運動

7日、14日、28日 13:30～15:00
DVDに合わせ、みんなで号令かけて体の運動。
その後は、脳トレで頭の体操をしましょう



「ためになるお話し」冬を元気に乗り切ろう!!

東苗穂病院 感染対策室 三島紀子室長

21日 13:30～15:00
感染管理認定看護師さんが、分かりやすく、解説します

社会医療法人豊生会

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 平日 9:00～17:00 / 土・日・祝日 休み

☎ 011-788-6102