

# 令和7年12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
	1 囲碁・手芸カフェ 13:30~16:00	2 歌声サロン 13:30~15:00	3 悪質商法被害防止 ミニ講座 13:30~15:00	4 ユニバーサルスポーツ 13:30~15:00	5 頭と体の運動 13:30~15:00	6
7	8 健康マージャン 10:00~12:00 13:30~16:00	9 歌声サロン 13:30~15:00	10 認知症サポーター勉強会 13:30~15:00	11 シネマサロン 13:30~15:30	12 頭と体の運動 13:30~15:00	13
14	15 囲碁・手芸カフェ 13:30~16:00	16	17	18 認知症オレンジカフェ 13:30~15:00	19 豊生会 看護師さんの 「ためになるお話し」 13:30~15:00	20
21	22 健康マージャン 10:00~12:00 13:30~16:00	23 歌声サロン 13:30~15:00	24	25 ユニバーサルスポーツ 13:30~15:00	26 頭と体の運動 13:30~15:00	27
28	29	30	31	1/1	1/2	

**参加費 100円**

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

# サロンメニューの紹介

## 囲碁・手芸カフェ

1日、15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



## シネマサロン

11日 13:30～15:30

皆様の希望によって、内容を選んでいきます



## 健康マーじゃん

8日、22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



## ユニバーサルスポーツ (12月は第1と第4木曜日)

4日、25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



## 歌声サロン

2日、9日、23日 13:30～15:00

一緒に声を出して、楽しく歌いましょう



## 頭と体の楽しい運動

5日、12日、26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、脳トレなどにトライしましょう



## 認知症オレンジカフェ (12月は第3木曜日)

18日 13:30～15:00 講師：堀先生

認知症を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

## 「ためになるお話し」 19日 13:30～15:00

講師：亀畑祥子 豊生会アカデミー推進室長

テーマ：人生会議・自分らしく生きる

～食べられなくなった時どうするか～

## 臨時講習：悪質商法被害防止 ミニ講座

3日 13:30～15:00 講師：札幌市消費者協会

高齢者を悪徳商法から守るための講習会です  
紙芝居やクイズなどを交えた、楽しく判りやすい内容です

## 社会医療法人豊生会

## ふらっとステーション伏古

☎ 011-788-6102

〒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