

令和8年9月

ふらっとステーション考流学舎 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 大人の塗絵折り紙カフェ  13:30~15:00	2 大人の塗絵折り紙カフェ  13:30~15:00	3	4 頭と体の体操 10:30~12:00 13:30~15:00 	5
6	7 手芸カフェ  13:30~15:00	8	9 認知症オレンジサ ポーターの会にここオレンジクラブ 13:30~15:00	10 ふらっと ペンクラブ  13:30~15:00	11 頭と体の体操 10:30~12:00 13:30~15:00 	12
13	14 囲碁カフェ  13:30~15:00	15 大人の塗絵折り紙カフェ  13:30~15:00	16 指と頭の体操 13:30~15:00	17 大人の塗絵折り紙カフェ  13:30~15:00	18 脳卒中認定 看護師さんのためになるお話し 13:30~15:00	19
20	21 祝日 手芸カフェ お休み  13:30~15:00	参加費 100円		24 ふらっと ペンクラブ  13:30~15:00	25 頭と体の体操 10:30~12:00 13:30~15:00	26
27	28 囲碁カフェ  13:30~15:00	29	30			

開始時間は**13:30**です
 サロン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

囲碁カフェ 14日、28日 13:30～15:00

初心者歓迎。囲碁を始めてみませんか？



手芸カフェ 7日、13:30～15:00

編み物は脳内で幸せホルモン「セロトニン」の分泌を促し、ストレスや不安を軽減する効果があるそうです。



**大人の塗絵
折り紙カフェ**

1日、2日、15日、17日
13:30～15:00

ストレス軽減、集中力、脳の活性化、認知症予防に効果があると言われています。

色鉛筆の準備はしておりますが、自分の色鉛筆があれば持参して下さい。



ふらっとpenクラブ 10日、24日 13:30～15:00

筆記用具は鉛筆ボールペンふでペン等何でも大丈夫です。ペンの力で前頭葉の働きを活発にしませんか？1週目は大人のペン字練習、2週目は新聞のコラムを原稿用紙に書き込んでいます



会場の都合により頭と体の運動は午前、午後の2部制になりました。現在新規に参加ご希望の方は午前中をお願いしています。午前午後の内容は同じです。

ためになるお話し 18日 13:30～15:00
脳の働きと認知症
東苗穂病院脳卒中認定看護師
長谷川理香

ふらっとステーション考流学舎ではご利用の方がいつまでお元気にいられるように、毎月体力測定を行いこれまでに体重、血圧、握力、骨密度測定、下肢の筋力測定を終了しています。結果をみてご自身の体への関心が高まっているようです

社会医療法人豊生会

ふらっとステーション考流学舎

〒007-0803

札幌市東区東苗穂3条1丁目2-22

☎ 011-788-6102

平日 9:00～17:00 / 土・日・祝日 休み