

一緒にやってみよう!

令和5年 前期

シニアライフのレクリエーション

札幌市後援事業


いつまでも若々しく過ごせるよう、体を動かし、
楽しい出会いの場に参加しませんか?



1. 場 所 札幌市社会福祉総合センター3F 第3会議室 他
中央区大通り西19丁目
2. 交通機関 地下鉄東西線西18丁目駅下車
1番出口より徒歩3分 (WEST19裏)
3. 参加対象者 運動に興味のある方 (65歳以上の方歓迎)
4. 参加費 400円
5. 募集人数 20名 ◆実地日の4日前まで募集。
◆人数が集まり次第締め切ります。
6. 申し込み □杉本美雪 携帯 090-1385-3385
(電話・FAX) 011-694-0726
□安田 ヨシ FAX 0133-74-6198
7. 服 装 動きやすい服装、汗拭きタオル 飲み物
8. 主 催 札幌レクリエーション協会
後 援 札幌市
協 力 日本レクリエーション協会



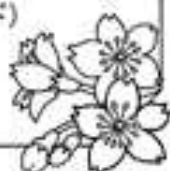
9. 日 程

4/22 (土) 13:30 ~15:30	5/20 (土) 13:30 ~15:30	6/24 (土) 13:30 ~15:30	7/9 (日) 13:30 ~15:30	8/6 (日) 13:30 ~15:30
9/10 (日) 13:30 ~15:30	10/14 (土) 13:30 ~15:30	11/5 (日) 13:30 ~15:30	12/2 (土) 13:30 ~15:30	

10. 内 容

1 回目

日時：令和5年4月22日(土)
13:30~15:30
場所：北大正門前集合
内容：春を探そう
(北大構内散策)
講師：横山 武彦
(自然散策ガイド)



2 回目

日時：令和5年5月20日(土)
13:30~15:30
場所：天神山緑地を歩こう
(地下鉄澄川駅集合)
内容：樹齢150年の藤の花を
見ましょう
講師：丸山 博子
(環境保全アドバイザー)

3 回目

日時：令和5年6月24日(土)
13:30~15:30
場所：豊平川へ行こう
(地下鉄幌平橋集合)
内容：水生昆虫を探しに行こう
講師：丸山 博子
(環境保全アドバイザー)

4 回目

日時：令和5年7月9日(日)
13:30~15:30
場所：社会福祉総合センター
3階第3会議室
内容：休のバランスを整える
体操をしよう
講師：伊藤 雅子
(音楽教室講師)

5 回目

日時：令和5年8月6日(日)
13:30~15:30
場所：社会福祉総合センター
3階第3会議室
内容：チャレンジ・ザ・
ゲームをしよう
講師：杉本行雄・美雪
(チャレンジ・ザ・ゲーム審
判員)

6 回目

日時：令和5年9月10日(日)
13:30~15:30
場所：円山動物園へ行こう
(円山動物園チケット売
り場横集合)
内容：ゾウやサルに会いに行
こう
講師：動物園ボランティア
松島幸和、杉本美雪
(レク・インストラクター)

7 回目

日時：令和5年10月14日(土)
13:30~15:30
場所：真駒内公園を歩こう
(地下鉄真駒内駅集合)
内容：樹齢300年の木々を
訪ねよう！
講師：丸山 博子
(環境保全アドバイザー)

8 回目

日時：令和5年11月5日(日)
13:30~15:30
場所：社会福祉総合センター
3階第3会議室
内容：体操をしよう
講師：古川 亜優美
(レクリエーションインストラ
クター)

札レク紹介行事

- バルーンアート講習会
- 福祉現場で役立つ講習を
しています。
- 連絡先は、札レク事務局
伊藤雅子 (090-8633-5048)
まで



- 内容は変わることがあるかも知れませんが、「来て良かった。」と思うようなものにしようと、関係者一同頑張っています。仲間とお誘い合わせの上ご参加下さい。ご夫婦大歓迎です。
- 毎回、必ず簡単な運動を取り入れています。
- 参加する時に、(住所・氏名・年齢)をお知らせください。

10. 内 容

5 回 目

日時：令和5年8月6日(日)
13:30~15:30
場所：社会福祉総合センター
3階第3会議室
内容：チャレンジ・ザ・ゲーム
をしよう
講師：杉本行雄
美雪



6 回 目

日時：令和5年9月10日(日)
13:30~15:30
場所：円山動物園へ行こうk
(正面チケット売り場集合)
内容：ソウヤサルに会いに行
こう
講師：動物園ボランティア
松島幸和・杉本美雪

7 回 目

日時：令和5年10月14日(土)
13:30~15:30
場所：真駒内公園を歩こう
(地下鉄真駒内駅集合)
内容：樹齢300年の木々を
訪ねよう！
講師：丸山 博子
(環境保全アドバイザー)

8 回 目

日時：令和5年11月5日(日)
13:30~15:30
場所：社会福祉総合センター
3階第3会議室
内容：体操をしよう
講師：古川 亜優美
(レクリエーション
インストラクター)

9 回 目

日時：令和5年12月2日(土)
13:30~15:30
場所：社会福祉総合センター
3階第3会議室
内容：フラダンスをしよう
講師：平賀 泰子
(車いすダンス講師)

10 回 目

日時：令和6年1月13日(土)
13:30~15:30
場所：社会福祉総合センター
3階第2会議室
内容：歌と折り紙で遊ぼう
講師：杉本 美雪
(福祉レクリエーションワ
ーカー)

11 回 目

日時：令和6年2月4日(日)
13:30~15:30
場所：社会福祉総合センター
3階第2会議室
内容：笑いヨガをしよう
講師：松田 順治
(笑いヨガインストラクター)

12 回 目

日時：令和6年3月 日()
13:30~15:30
場所：社会福祉総合センター
3階第3会議室
内容：演歌体操をしよう
講師：齋藤 克恵
(演歌体操講師)

札レク紹介行事

- バルーンアート講習会
- 福祉現場で役立つ講習を
しています。
- 連絡先は、札レク事務局
伊藤雅子 (090-8633-5048)
まで



- 内容は変わることがあるかも知れませんが、「来て良かった。」と思うようなものにしようと、関係者一同頑張っています。仲間とお誘い合わせの上ご参加下さい。ご夫婦大歓迎です。
- 毎回、必ず簡単な運動を取り入れています。
- 参加する時に、(住所・氏名・年齢)をお知らせください。