

だんらん10月号

発行：ぬくもり(札幌市西老人福祉センター)〔指定管理者：社会福祉法人札幌市社会福祉協議会〕
 〒063-0804 札幌市西区二十四軒4条3丁目4-1 TEL 641-4001
 ホームページ <http://www.sapporo-shakyo.or.jp/> ≪毎月20日発行≫



10月の休館日：14日（スポーツの日）

定員制講座・教室 活動予定表

講座	教室	曜日	開始時間	今月の講座日	
書道	教養1	火	10:00	1・8・15	
絵手紙	教養1	水	10:00	9・23・30	
生け花	教養2	水	10:00	9・23	
皮革工芸	工芸室	水	10:00	2・9・16	
筆もじ	教養1	木	13:00	10・17・24	
ペン字	教養1	金	10:00	4・11・18	
イスヨガ	多目的室	木	Ⓐ10:00Ⓑ11:10	3・10・17	
			Ⓒ13:30Ⓓ14:40	3・10・17	
ふまねっと	多目的室	金	10:00	11・25	
自由	フラダンス	多目的室	水	13:30	9・23
	舞踊	大広間	水	13:00	2・9・16
参加	社交ダンス	多目的室	金	13:00	4・11・18

順不動、日程及び時間は変更となる場合がありますのでご了承ください。

健康生活応援事業 活動予定表

講座	教室	曜日	開始時間	今月の講座日
やさしい ヨガ	大広間	木	1部 10:00	3・17
			2部 11:05	
からだ ほぐし体操	大広間	土	1部 10:00	5・19
			2部 11:00	

短期講座 活動予定表

講座	教室	曜日	開始時間	今月の講座日
中医養生ヨガ	大広間	金	10:00	4・11・18
背骨コンデショニング	大広間	月	1部 9:50	21・28
			2部 11:00	

▶ 講演のご案内 ◀

★健康診断の項目等について

日時：9月24日（火） 午後1時30分～

場所：当センター 1階大広間

講師：イムス札幌消化器中央病院放射線科技師長 藤川氏

定員：20名（空きがあれば当日参加可）

★相続の基礎知識について

日時：9月30日（月） 午後1時30分～

場所：当センター 1階大広間

講師：行政書士 菊地 義人氏

定員：20名（空きがあれば当日参加可）

～セラバンドを使った男性限定の筋トレサークル～

健康アップメンズクラブ

男性限定

一生自分の脚で歩き続けるために、
今すぐ筋力向上を目指しましょう！

日時：毎週水曜日 10時～11時30分

場所：札幌市西老人福祉センター 大広間

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、お飲み物

お問合せ：介護予防センター山の手・琴似

☎011-631-6110

行政書士相談

【毎月 第4月曜日開催】

遺言書の作成、相続手続、後見
(財産管理)や身の回りの法的手
続きについて相談できます。

●日時：10/28(月) 午後1時～3時

●会場：教養講座室2

※要予約、窓口にお申し込み下さい。

「浴室利用休止のお知らせ」

ボイラー及び煙突改修工事の実施に伴い、

7月1日から10月31日(予定)までセンター
浴室の利用が休止となります。

センター浴室利用の再開日につきましては、セ
ンター内における掲示、センターだより等にて皆
様にお知らせいたします。

センター浴室をご利用いただいている皆様には
大変ご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理
解、ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。

ご利用の案内

囲碁 9時～16時30分

将棋 9時～16時30分

機能回復訓練 9時～16時50分

卓球 9時～16時30分(土・日・月曜)

シングルス2台、ダブルス1台

