

# だんらん2月号

発行：めくもり(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>>



2月の休館日：11日(建国記念日)・24日(振替休日)

## 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	4・18・25	
絵手紙	教養1	水	10:00	12・26	
生け花	教養2	水	10:00	12・26	
皮革工芸	工芸室	水	10:00	5・12・19	
筆もじ	教養1	木	13:00	13・20・27	
ペン字	教養1	金	10:00	7・14・21	
イスヨガ	多目的室	木	Ⓐ10:00Ⓑ11:10	13・20・27	
			Ⓒ13:30Ⓓ14:40	6・20・27	
ふまねっと	多目的室	金	10:00	14・28	
自由参加	フラダンス	多目的室	水	13:30	12・26
	舞踊	大広間	水	13:00	5・12・19
	社交ダンス	多目的室	金	13:00	7・21・28

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	6・20
			2部 11:05	
からだ ほぐし体操	大広間	土	1部 10:00	1・15
			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	7・14・21
背骨コンディショニング	大広間	月	1部 9:50	10・17
			2部 11:00	

## 令和7年度 定員制教養講座・健康教室 募集案内

### ◎教養講座

- ・書道 12名
- ・皮革工芸 12名
- ・絵手紙 12名
- ・生け花 10名
- ・筆もじ 15名
- ・ペン字 12名

### ◎健康教室

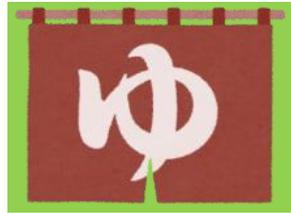
- ・ふまねっと 24名
- ・からだほぐし体操 各12名
- ・背骨コンディショニング 各12名

◆申込期間 令和7年2月10日(月)～2月21日(金)

◆抽選日 令和7年3月3日(月) 13:30～

◆第2希望まで申込可。受講できるのはそれぞれ1講座となります

※ 詳細は掲示板・ホームページで確認ください



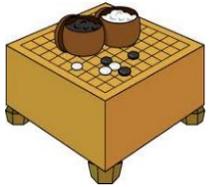
センター浴室利用のご案内  
(利用料金:200円)

浴室の利用は月、水、金の週3回です。  
※祝日の場合は、同じ週の火または木になります。  
利用時間は13:00～16:00までとなります。

### 2月の入浴カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	3		5		7	
	10	休館	12		14	
	17		19		21	
	休館	25	26		28	

ご利用のご案内  
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



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：2/25(火) 13時～15時  
●会場：教養講座室2  
※要予約、受付にお申し込み下さい。

#### 【施設からのお願い】

来館時は受付にて利用登録証のご提示をお願いいたします。  
館内ではマスクの着用のご協力をお願いいたします。