札幌市 **西 老人福祉センター情報誌** 2026年

だんらん８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≫

８月の休館日：１１日（山の日）

定員制教養講座　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	20・27
ペン字	教養1	金	10:00	7・21・28

定員制ヨガ講座　活動予定表

講　座	教　室	曜日	開始時間	今月の講座日
イスヨガ	多目的室	木	A10:00　B 11:10	6・20・27
中医養生ヨガ	大広間	金	10:00	7・14・21
季節のヨガ	大広間	木	①10:00　②11:05	6・20

順不同、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。

定員制健康講座　活動予定表

講　座	教　室	曜日	開始時間	今月の講座日
からだほぐし体操	大広間	土	①　10:00 ②　11:05	1・29
ふまねっと	多目的室	金	10:00	7・28
背骨コンディショニング	大広間	月	10:00	10・24
カーリンコン	多目的室	水	10:00	5・19

自由参加講座　活動予定表

講　座	教　室	曜日	開始時間	今月の講座日
フラダンス	多目的室	水	13:30	12・26
舞踊	大広間	水	13:00	5・19・26
社交ダンス	多目的室	金	13:00	7・21・28

『笑いヨガ講座A・B』 受講生募集

期間	曜日	コース・時間	定員	講師名	会場	持ち物
R8.10 ～R9.3	第1・2・3 木曜日	A　13:00～	15	佐藤 幸恵 先生	多目的室	・上靴 ・汗拭きタオル ・飲料水
		B　14:00～	15			

○申込期間　　令和8年8月17日（月）～9月4日（金）
○申込方法　　センター窓口にて直接お申込みください
○注意事項
・定員以上の申込みがあった場合、**抽選**にて受講者を決定します。
　抽選日　：　令和8年9月9日（水）　13時30分～　　1階ロビー
・1人につき第2希望まで申込可能です。
・**現在（8/1時点）、ヨガ講座（イスヨガ、中医養生ヨガ、季節のヨガ）及び筆もじの受講者は、申込み受講できません。**
・当選された方は、**9月25日（金）**までに窓口にて受講手続きをしてください。

センター浴室利用のご案内
（利用料金：250円）

８月の入浴カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	3		5		7	
	10		12		14	
	17		19		21	
	24		26		28	
	31					

浴室の利用は
月、水、金の週3回
※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
となります。

8月　卓球開放日

9時～16時30分　（シングルス2台、ダブルス1台）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4				8
9	10	休館				15
16	17					22
23	24					29
30	31					

ご利用の案内

- 囲碁　9時00分～16時30分
- 将棋　9時00分～16時30分
- 機能回復訓練　9時00分～16時50分

熱中症対策『涼み処』の実施について

西老人福祉センターでは、 9月まで危険な暑さを避け、涼むための場所として、下記の日程でエアコンの入った1階大広間を開放します。開放日時は、下記カレンダーのとおりです。
なお、センターの行事等の都合により、急遽大広間が使用不可となる場合もございますので、ご了承ください。

※室内は飲食禁止です（水分補給は可）

※開設時間　『午前』→ 9:00～12:00
『午後』→12:30～16:00
『終日』→ 9:00～16:00

8月大広間開放日（予定）

日にち	1（土）	2（日）	3（月）	4（火）	9（日）	10（月）	12（水）	13（木）	14（金）	15（土）	16（日）
開放時間	午後	終日	終日	午後	終日	午後	午後	午前	午後	終日	終日

日にち	17（月）	18（火）	21（金）	23（日）	24（月）	25（火）	27（木）	28（金）	29（土）	30（日）	31（月）
開放時間	終日	午後	午後	終日	午後	午後	午前	午前	午後	終日	終日

行政書士相談

【毎月　第４月曜日開催】
●日時：８／24(月)　13時～15時
●会場：教養講座室1
※要予約、受付にお申し込み下さい。

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。

≪施設からのお願い≫

- 来館時、受付にて利用登録証のご提示をお願いいたします。
- 隣接地で建設工事が行われており、センター周辺工事車両の往来が多くなっております。来館の際は、十分にご注意ください。
- 忘れ物が増えておりますので、お帰りの際はいま一度忘れ物がないか、身の回りの確認をお願いいたします。
- マスクの着用は強制ではありません。個人の判断でのマスクの着用、手指消毒をお願いします。
- 敷地内は全面禁煙ですので、ご協力お願いします。