札幌市 **西 老人福祉センター情報誌** 2026年

だんらん9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≫

9月の休館日：21日～23日（敬老の日、国民の休日、秋分の日）

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	1・8・15
絵手紙	教養1	水	10:00	9・30
生け花	教養2	水	10:00	9・30
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	11・18・25

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A・B	多目的室	木	A10:00　B 11:10	3・10・17・24
中医養生ヨガ	大広間	金	10:00	4・11・18
季節のヨガ	大広間	木	①10:00　②11:05	3・17

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	5・26
ふまねっと	多目的室	金	10:00	11・25
背骨コンディショニング	大広間	月	10:00	14・28
カーリンコン	多目的室	水	10:00	2・16

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	9・30
舞踊	大広間	水	13:00	2・9・16
社交ダンス	多目的室	金	13:00	4・11・18

参加者募集中　明治食育セミナー『命を守る水』

～水分補給のコツや、熱中症とその症状別の手当方法をお話します～

○開催日時：令和8年9月15日（火）13:30～
○定　　員：30名（先着順）
○会　　場：西老人福祉センター　大広間
○申込方法：受付窓口もしくは電話にてお申し込みください。

参加者募集中　スマホ教室『基本操作と詐欺対策』

～スマホの使い方やスマホの詐欺の対策方法をお話します～

○開催日時：令和8年9月30日（水）13:30～
○定　　員：25名（先着順）
○会　　場：西老人福祉センター　大広間
○申込方法：受付窓口もしくは電話にてお申し込みください。

センター浴室利用のご案内
（利用料金：250円）

９月の入浴カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			2		4	
	7		9		11	
	14		16		18	
	休館	休館	休館	24	25	
	28		30			

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。

9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				5
6	7					12
13	14	15				19
20	休館	休館	休館			26
27	28					

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

『笑いヨガ講座A・B』 受講生募集

○開　講　日　令和8年10月～令和9年3月　第1・2・3木曜日　A13:00～　B14:00～
○定　　員　各回15名
○講　師　名　佐藤　幸恵　先生
○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月1日時点）、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）**までに窓口で受講手続きをしてください。

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、エアコンの入った**1階大広間**を開放しております。開放日は、大広間入口に看板を設置しておりますので、ぜひご利用ください。

※室内は飲食禁止です（水分補給は可）

行政書士相談

【毎月　第４月曜日開催】
●日時：9月28日(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。
●当センター内は、衛生上、必ず靴下等を履いてご利用ください。
　また、運動靴は多目的室以外では使用しないようお願いします。
●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。