札幌市 **西 老人福祉センター情報誌** 2026年

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：12日（スポーツの日）

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	6・13・20
絵手紙	教養1	水	10:00	14・28
生け花	教養2	水	10:00	14・28
皮革工芸	工芸室	水	10:00	7・14・21
筆もじ	教養1	木	13:00	8・15・22
ペン字	教養1	金	10:00	2・9・16

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	A 10:00　B 11:10	1・8・15・22
笑いヨガA・B	多目的室	木	A 13:00　B 14:00	1・8・15
中医養生ヨガ	大広間	金	10:00	9・16・23
季節のヨガ	大広間	木	①10:00　②11:05	15・29

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	3・17・31
ふまねっと	多目的室	金	10:00	9・23
背骨コンディショニング	大広間	月	10:00	5・26
カーリンコン	多目的室	水	10:00	7・21

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	14・28
舞踊	大広間	水	13:00	7・14・21
社交ダンス	多目的室	金	13:00	2・9・16

『終活セミナー』 ～将来への備え・想いの実現～

身の周りの整理と確認、自分の想いの準備、家族・親族との話し合いなど・・
実際に起こった事例の紹介や検討すべきことを解説します。

○実施日時：令和8年10月27日（火） 13:30～15:00
○場　　所：大広間
○定　　員：20名（先着順となります）
○講　　師：行政書士菊地法務事務所
○申込方法：受付窓口もしくは、お電話にてお申込みください。

行政書士相談

【毎月　第４月曜日開催】
●日時：10月26日（月） 13時～15時
●会場：教養講座室2
※要予約、受付にお申込み下さい。

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。

センター浴室利用のご案内（利用料金：250円）

１０月の入浴カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					2	
	5		7		9	
	休館	13	14		16	
	19		21		23	
	26		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。

10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
						3
4	5	6				10
11	休館					17
18	19	20				24
25	26					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

施設からのお知らせ

笑いヨガ講座及びスマホ教室をお申込みをされた方は、開始時間までに会場にお越しください。

『笑いヨガ講座A・B』（募集終了）
〇初回日　令和8年10月1日（木）
　　A 13:00～13:50　B 14:00～14:50
〇会　場　1F　多目的室
〇持ち物　上靴、動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル

『スマホ教室～基本操作と詐欺対策～』
〇開催日時：　令和8年9月30日（水）13:30～15:30
〇会　　場：　1F　大広間
〇講座内容：　スマホの基本操作とスマホの詐欺対策

『不定期移動販売について』
当施設の1Fロビーにおいて、不定期でパンや豆腐等の移動販売しております。詳しい日時等については、館内掲示物で確認をお願いします。是非、ご利用ください。
＊パン販売～『NPO法人　きぼうの森Bakery』
　豆腐販売～『就労継続支援B型事業所　white cube』

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。
●忘れ物が大変増えております。お帰りの際はいま一度、忘れ物がないかどうか、身の回りの確認をお願いいたします。
●外靴は必ず下駄箱に入れ、施錠するようにお願いいたします。
　また、施錠した鍵は無くさないようにご注意ください。