

# だんらん12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>>



**年末年始の休館日：12月29日(日)～1月3日(金)**

## 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	3・10・17	
絵手紙	教養1	水	10:00	11・25	
生け花	教養2	水	10:00	18・28	
皮革工芸	工芸室	水	10:00	4・11・18	
筆もじ	教養1	木	13:00	5・12・19	
ペン字	教養1	金	10:00	6・13・20	
イスヨガ	多目的室	木	Ⓐ10:00Ⓑ11:10	5・12・19	
			Ⓒ13:30Ⓓ14:40	5・12・19	
ふまねっと	多目的室	金	10:00	13・27	
自由	フラダンス	多目的室	水	13:30	11・25
	舞踊	大広間	水	13:00	4・11・18
参加	社交ダンス	多目的室	金	13:00	6・13・20

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	5・19
			2部 11:05	
からだ ほぐし体操	大広間	土	1部 10:00	7・21
			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	6・13・20
背骨コンデショ ニング	大広間	月	1部 9:50	9・23
			2部 11:00	

### 行政書士相談

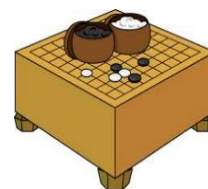
【毎月 第4月曜日開催】

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：12/23(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。



### 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

高齢者スマホ教室 開催のお知らせ  
～ はじめてのスマホ体験 ～



センター浴室利用のご案内  
(利用料金:200円)

皆様より開催の希望が多くありました高齢者向けのスマホ教室を下記の開催しますので、ぜひご参加ください。

- 日時：令和6年12月3日（火）13：30～
- 会場：1F 大広間
- 定員：20名（先着順）
- 講師：ソフトバンクのみなさん
- 申込方法：受付窓口にてお申し込みください
- その他：
  - ※ スマートフォンをお持ちの方は、当日ご持参願います。
  - ※ スマートフォンをお持ちでない方には当日機械をお貸しします。
  - ※ 今回は初心者向けの内容となっており、スマートフォンの基本的な操作方法を学ぶ内容となります。

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13:00～15:40までとなります。

12月の入浴カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	2		4		6	
	9		11		13	
	16		18		20	
	23		25		27	
<b>年 末 年 始</b>						

【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。