

だんらん3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>>



3月の休館日：20日(春分の日)

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・11・18	
絵手紙	教養1	水	10:00	12・26	
生け花	教養2	水	10:00	12・25	
皮革工芸	工芸室	水	10:00	12・19・26	
筆もじ	教養1	木	13:00	6・13・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	6・13・27	
			Ⓒ13:30Ⓓ14:40	6・13・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・14・21

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 2部 11:05	6・13
からだ ほぐし体操	大広間	土	1部 10:00 2部 11:00	1・15

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 2部 11:00	10・17・24

第2弾

高齢者スマホ教室 開催

前回、好評でしたスマホ教室の第2回目を下記のとおり開催いたします。ぜひ、ご参加ください。

日時：令和7年4月15日(火) 13:30～

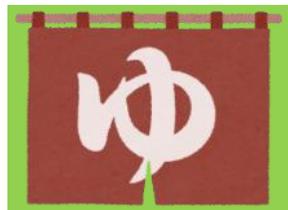
会場：1階大広間

定員：20名(先着順)

申込：3月24日(月)～

定員になり次第締め切ります。

詳細は、掲示板等をご確認ください。



センター浴室利用のご案内
(利用料金:200円)

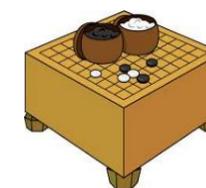
浴室の利用は月、水、金の週3回です。
※祝日の場合は、同じ週の火または木になります。
利用時間は13:00～16:00までとなります。

3月の入浴カレンダー

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

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



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：3/24(月) 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。