

# ひだまり 1月号

2024年（令和6年）

## 休館日

12月29日(金)～1月3日(水)  
1月 8日(月) 成人の日



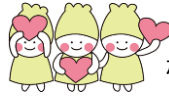
2023年12月25日発行

発行: 札幌市白石老人福祉センター 愛称「ひだまり」

指定管理者 社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

〒003-0021 札幌市白石区栄通6丁目19-20

電話 851-1551 FAX 851-1598



ホームページ

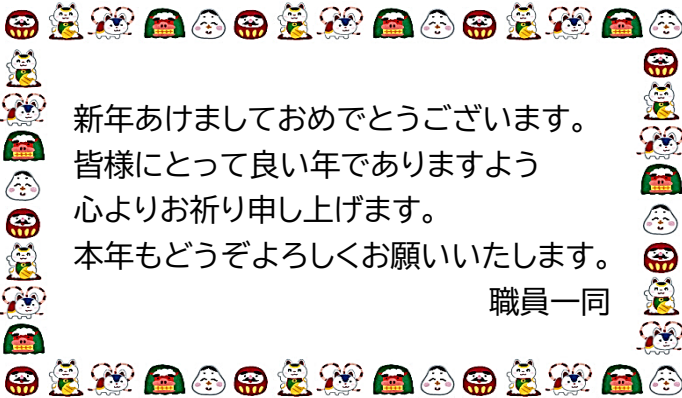
札幌市白石老人福祉センター

検索

★ 次回2月号の発行は1月25日(木)の予定です。



## 謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。  
皆様にとって良い年でありますよう  
心よりお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしく願いいたします。  
職員一同

## 各種相談

専門の相談員が皆さまの相談に応じます。

どうぞお気軽にご利用ください(無料)

○行政書士相談 (相続・遺言・後見人制度等について)

1月15日(月)13:00～14:00

(時間は多少前後します。1人30分程度)

※申込締切1月11日(木)



○住宅相談業者のご紹介～情報提供致します～

(サ高住・有料老人ホーム等について)

○介護相談(介護保険・介護サービス等について)

ご希望の方は事務室までご連絡ください。

## 冬の交通安全教室

### 「高齢者の交通事故防止のポイント」

札幌市交通安全担当課による出前講座です。

雪で道路状況が悪くなっている今こそ、事故防止のためのお話を聞いてみませんか？

日 程: 1月23日(火)

時 間: 11:15～12:00

会 場: 大広間

申 込: 1月9日(火)9時より

来館またはお電話で。



## ふまねっと

### 「ふまねっと」で健康寿命をのばそう

「ふまねっと運動」は、歩行機能と認知機能が改善できるとも楽しい運動です。

日 程: 1月はお休みです。

来月は 2月6日(火) 13:00～14:30

※早く終了する場合もあります。

申 込: 1月16日(火)

9時より来館または電話にて受付

会 場: 多目的室

定 員: 20名



## 自由参加講座・日程表

講座名(定員・会場)	曜日	講座日	申込日	時間	持ち物等
ズンバゴールド (各25名)【多目的室】	月	① 1月22日	12月25日	1部 13:00～13:40 2部 14:00～14:40	上靴(運動靴タイプ)※忘れたら参加不可 水分等 ★体調万全の方
		② 2月26日	1月22日		
カーリンコン (30名)【多目的室】	火	① 1月16日	定員	10:00～12:00	動きやすい服装 上靴
		② 2月 6日	1月16日		
社交ダンス (50名)【多目的室】	木	① 1月 4日	詳しくはセンターにご 確認ください。	13:00～15:00	初級・中級者対象
		② 1月11日			
		③ 1月18日			初級者対象
		④ 1月25日			
ノルディックウォーキング (30名)【駐車場集合】	金	① 1月12日	受付中	10:00～12:00	帽子・水分 ※緊急連絡先を申込時に伺います。
		② 1月26日	1月12日		

# 定員制・短期講座・日程表

←こちらの講座は、受講者が決まっています。

講座名	曜日	講座日	時間	会場
園芸	月	15	13:00~15:00	教養1
椅子健美操	月	15、29	10:00~11:00	多目的室
リズム体操 第2期	月	15	13:00~14:00	多目的室
健美操	火	9、23	10:00~11:00	多目的室
皮革工芸	火	9、16、23	13:00~15:00	工芸室
舞踊 花柳流	火	9、16、23	13:00~15:00	多目的室
絵手紙	水	17、31	13:00~15:00	教養1
あへあほ体操 第2期	水	17	1部 13:00~13:40 2部 14:00~14:40	多目的室
椅子ヨガ	水	10、24	1部 13:15~14:15 2部 14:40~15:40	多目的室
書道	木	4、18	13:00~15:00	教養1
健活部 後期	木	11、25	10:00~11:00	大広間
ソフトヨガ 第4期	金	5、19	レベル1 9:15~10:15 レベル2 10:30~11:30	多目的室
太極拳 第4期	金	12、26	13:00~15:00	多目的室

## 1月の入浴カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

利用時間:13時~16時  
利用料金:200円



### ★入浴について★

13時から16時までの間、時間を気にせず1回200円でゆっくり入浴することができます。  
「自宅のお風呂掃除が大変」、「光熱水費が値上がりして家計に負担が…」など、そんな方におすすめです。



## 元気アップ知っ得講座情報



開催日時	申込開始日(定員)	テーマ・内容
1月17日(水) 11:45~12:30	1月4日(木) (40名)	<b>「シニアのフレイル予防」</b> 札幌白石記念病院の作業療法士によるフレイル予防講座です。体のバランス等自分自身の体について学びましょう。
1月19日(金) 12:00~12:45	1月5日(金) (40名)	<b>明治「チョコレートの世界へようこそ」</b> 原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界をご紹介します。
1月24日(水) 11:30~12:30	1月10日(水) (20名)	<b>「タブレットで脳トレ体験」</b> タッチパネルを操作して、簡単な脳トレゲームを行います。講師はドコモショップススキノ十字街スタッフです。
2月5日(月) 11:30~12:30	1月22日(月) (36名)	<b>ヤクルト「スキンケアセミナー」</b> ヤクルト化粧品部門のスタッフによる、お肌についての耳寄りなお話やアドバイス等をしていただけます。
2月14日(水) 12:00~12:45	1月31日(水) (40名)	<b>「シニアのフレイル予防」</b> 札幌白石記念病院の作業療法士によるフレイル予防講座です。体のバランス等自分自身の体について学びましょう。

館内では、引き続き**マスクの着用**をお願いします。  
なお、体調が悪いときや、発熱しているときのご利用はお控えください。  
館内は裸足厳禁です。靴下着用でご来館ください。  
●卓球⇒利用時間 9時~16時  
利用方法、利用日は卓球カレンダーをご覧ください。  
●囲碁・将棋⇒利用時間 平日9時~16時

### ★ お知らせ ★

多目的室にあるベンチソファの座面を新しいものに交換する予定です。  
1月30日(火)から2月16日(金)までの間、ベンチを撤去して張り替えるため、**安全確保の観点から卓球の開放は中止とさせていただきますので、ご了承ください。**  
なお、新しい座面のカラーはブラウン系です。

各申込・お問い合わせは9時~17時まで来館、または電話にてお願いします。

こちらのQRコードを読み取ると  
白石老人福祉センターのHPをご覧ください。

