

# ひだまり 4月号

2024年（令和6年）

休館日

4月29日（月）昭和の日

2024年3月25日発行

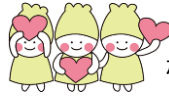


発行：札幌市白石老人福祉センター 愛称「ひだまり」

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5月号の発行は4月25日（木）の予定です。

## オカリナ講座 追加募集

定員制講座・オカリナ講座で欠員が生じたので追加募集をします。

募集人数：3名

開講日：4月10日（水）

受講期間：令和6年4月～令和7年3月（1年間）

日程：第2・4水曜日

時間：13時～14時30分

教材費：教本代1,980円

（オカリナ購入の場合は11,000円）

対象者：札幌市内在住の60歳以上の方。

※令和6年度定員制講座の受講が決まっている方は対象外

申込み日：3月27日（水）より来館または電話（先着）



## 健康マージャン講座 2次募集

健康マージャン講座で欠員が生じたので2次募集をします。

【初心コース】

募集人数：10名

講座日程：4月9、16、23、30日

5月7、14日（火曜日・全6回）

講座時間：9時20分～11時50分

教材費等：テキスト代 500円

（持っている方は持参してください）

申込条件：6回すべて参加できる方

初級コース受講予定の方は申込不可

申込み日：3月27日（水）より来館または電話（先着）



## 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
椅子健美操 第1期	月	1、15	10：00～11：00	多目的室
園芸	月	1、15	13：00～15：00	教養1
皮革工芸	火	2、9、16	13：00～15：00	工芸室
健康マージャン 初心	火	9、16、23、30	9：20～11：50	大広間
健美操	火	9、30	10：00～11：00	多目的室
舞踊 翔扇流	火	9、16、23、30	13：00～15：00	多目的室
絵手紙	水	3、17	13：00～15：00	教養1
オカリナ	水	10、24	13：00～14：30	教養1
椅子ヨガ	水	10、24	1部 13：15～14：15 2部 14：30～15：30	多目的室
書道	木	4、18	13：00～15：00	教養1
背骨コンディショニング 第1期	木	11、25	13：00～14：30	大広間
ソフトヨガ 第1期	金	5、19	レベル1 9：30～10：20 レベル2 10：40～11：30	多目的室
はじめての太極拳 第1期	金	12、26	13：00～15：00	多目的室

## 定員制教養講座受講の皆様へ

やむを得ず欠席される場合はセンターまでご連絡ください。  
無断欠席が続くと辞退扱いとなる場合がありますのでご注意ください。  
1年間、体調に留意され、頑張ってください！

## 元気アップ知っ得講座

### 「シニアのフレイル予防」

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。身体のバランス等、自分自身の体について学びましょう。

日程：4月15日（月）

時間：11：30～12：15

定員：40名（先着）

申込：4月1日（月）9時より  
来館またはお電話で。



## 自由参加講座・日程表

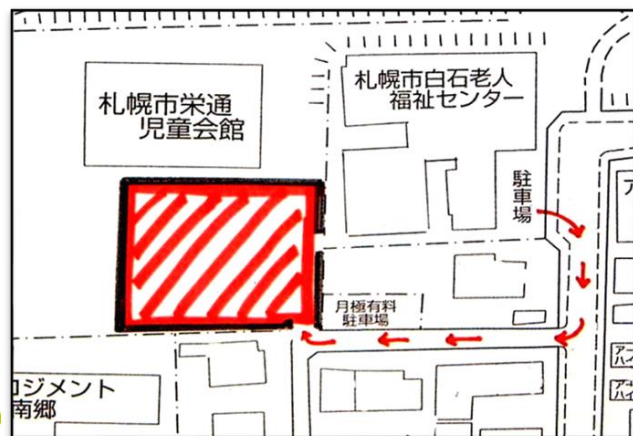
講座名(定員・会場)	曜日	講座日	申込日	時間	持ち物等
ズンバゴールド (各25名)【多目的室】	月	① 4月 8日	3月25日	1部 13:00~13:40 2部 14:00~14:40	上靴(運動靴タイプ)※忘れたら参加不可 水分等 ★体調万全の方
		② 4月22日	4月 8日		
		③ 5月13日	4月22日		
カーリンコン (30名)【多目的室】	火	① 4月 2日	定員	10:00~12:00	動きやすい服装、上靴
		② 4月16日	4月 2日		
		③ 5月 7日	4月16日		
社交ダンス・中級 (50名)【多目的室】	木	① 4月 4日	詳しくはセンターにご 確認ください。	13:00~15:00	底が柔らかく、ヒールが低い ダンスシューズ
	② 4月18日				
社交ダンス・初級 (50名)【多目的室】	木	① 4月11日			
		② 4月25日			
ノルディックウォーキング (30名)【駐車場集合】	金	① 4月12日	3月29日	10:00~12:00	帽子・水分 ※緊急連絡先を申込時に伺います。
		② 4月26日	4月12日		
		③ 5月10日	4月26日		

## 西側駐車場のご案内



正面側駐車場は、身体障がい者、講師及び業務での駐車を優先しますので、西側駐車場をご利用ください。  
手前の月極駐車場に間違えて停めないようご注意ください。

当センターの看板をご確認の上、ご利用をお願いします。



## 4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	⑱	20
21	⑳	22	㉓	24	㉔	27
28	29	⑳				

利用時間:  
13時~16時

利用料金:  
200円



## 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ても楽しい運動です。

日 程:4月2日(火) 13:00~14:30  
※早く終了する場合があります。

申 込:受付中 会 場:多目的室  
定 員:20名

次回は5月7日(火)です。4月2日(火)より来館、電話にて受付



## 各種相談

- 行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)  
4月15日(月)13:00~14:00 ※申込締切4月11日(木)  
(時間は多少前後します。1人約30分)
- 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。



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

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をご覧いただけます。

