

# ひだまり 5月号

2024年（令和6年）

## 休館日

5月3日（金）憲法記念日

5月4日（土）みどりの日

5月6日（月）振替休日

2024年4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6月号の発行は5月24日（金）の予定です。

## 健康マージャン初級 2次募集

健康マージャン講座初級コースで欠員が生じたので2次募集をします。

募集人数：6名

講座日程：6月4、11、18、25日

7月2、9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

（すでにテキストをお持ちの方は不要です）

申込条件：6回すべて参加できる方

初心コース受講した方は申込不可

申込み日：5月1日（水）より来館または電話（先着）



## 舞踊講座 第2期～彩生流～

日程：6月11日～7月30日

第2～5火曜（全7回）

時間：13時～15時

定員：25名（先着）

持ち物：扇子、着物着用（羽織でも可）

曲名：島津亜矢「凜」

講師：彩生多佳志

申込み日：5月28日（火）より来館  
または電話（先着）



↓こちらの講座は、受講者が決まっています。

## 定員制・短期講座・日程表

講座名	曜日	講座日	時間	会場
椅子健美操 第1期	月	13、20	10：00～11：00	多目的室
園芸	月	20	13：00～15：00	教養1
皮革工芸	火	7、14、21	13：00～15：00	工芸室
健康マージャン 初心	火	7、14	9：20～11：50	大広間
健美操	火	14、28	10：00～11：00	多目的室
舞踊 翔扇流	火	14、21、28	13：00～15：00	多目的室
絵手紙	水	1、29	13：00～15：00	教養1
オカリナ	水	8、22	13：00～14：30	教養1
椅子ヨガ	水	8、22	1部 13：15～14：15 2部 14：30～15：30	多目的室
書道	木	2、16	13：00～15：00	教養1
背骨コンディショニング 第1期	木	9、23	13：00～14：30	大広間
ソフトヨガ 第1期	金	17	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	10、24	13：00～15：00	多目的室

## 健活部・前期募集

みんなで集まって脳トレや塗り絵、体操などをしましょう！

日程：5月9日～9月26日

第2・4木曜

時間：10時～11時

5月9日と9月26日のみ

10時～12時（測定をします）

定員：12名（先着）

持ち物：筆記用具

申込：4月30日（火）9時より  
来館か電話にて受付



## 美化活動のお知らせ

センター回りのゴミ拾いを行います。  
皆様のご参加、お待ちしております。

日程：5月16日（木）

※雨天中止

時間：10時30分～

（15分程度）

集合場所：センター玄関前

持ち物：軍手

※火ばさみはセンターで準備します。



## 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 5月13日	受付中	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 5月27日	5月13日		
		③ 6月10日	5月27日		
カーリンコン (30名) 【多目的室】	火	① 5月 7日	定員	10:00~ 12:00	動きやすい服装 上靴
		② 5月21日	5月 7日		
		③ 6月 4日	5月21日		
社交ダンス・中級 【多目的室】	木	① 5月 2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(2~3cm)ダンス シューズ
		② 5月16日			
社交ダンス・初級 【多目的室】	木	① 5月 9日			
		② 5月23日			
ノルディック ウォーキング (30名) 【駐車場集合】	金	① 5月10日	4月26日	10:00~ 12:00	帽子・水分・リュック等 ※緊急連絡先を 申込時に伺います。
		② 5月24日	5月10日		
		③ 6月14日	5月24日		

5月15~16日の午前中、札幌市立大学看護学部の学生の実習を受け入れます。  
この機会に学生さんとお話してみませんか?皆様のご来館、お待ちしております。

## ふまねっと



日 程: 5月7日(火)  
13:00~14:30

※早く終了する場合があります。

申 込:受付中 定 員:20名  
会 場:多目的室

**次回は6月4日(火)です。  
5月7日(火)より  
来館、電話にて受付**

## 5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	㉓	25
26	㉗	28	㉘	30	㉙	

利用時間: 13時~16時  
利用料金: 200円



### 元気アップ知っ得講座

### シニアのフレイル予防

5月8日(水)

11時30分~12時15分

申 込: 受付中  
(来館またはお電話で)  
定 員: 40名(先着)



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。身体バランス等、自分自身の体について学びましょう。

### ヘモグロビンをもっと知ろう!

5月15日(水)

10時~12時

※事前申込不要  
時間内自由参加



明治安田生命によるヘモグロビン測定会を行います。お申し込みは不要ですので、当日会場へお越しください。自由参加のため、待ち時間が生じる場合がありますのであらかじめご了承ください。

### 元気アップ知っ得講座

### タブレットで脳トレ体験

5月28日(火)

11時30分~12時30分

申 込:5月14日(火)  
9時より  
来館またはお電話で  
定 員:20名(先着)



ドコモショップ ススキノ十字街店による脳トレ体験です。タッチパネルを操作して、簡単な脳トレゲームを楽しみましょう!(タブレットはこちらで準備します)

### 各種相談

- 行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)  
5月20日(月)13:00~14:00 ※申込締切5月16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。

