

# ひだまり 6月号

2024年(令和6年)



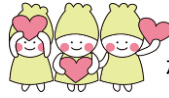
2024年5月24日発行

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7月号の発行は6月25日(火)の予定です。

## 短期講座 受講者募集 (抽選)

申し込みが定員を上回った場合は、抽選となります。

■申込期間 来館申込 令和6年6月13日(木)10時~6月21日(金)17時

電話申込 令和6年6月19日(水) 9時~6月21日(金)17時

■申込方法 ご本人が来館、またはお電話にてお申し込みください。

■抽 選 令和6年6月26日(水)10時 (当センターロビーにて)

当選された方は7月2日(火)までに受講の意思をご連絡ください。連絡がないと辞退扱いとなります。



講座	開催日	曜日	時間	定員	持ち物等
ソフトヨガ 第2期	7月5、19日 8月2、16日 9月6、20日(全6回)	金	レベル1(強度弱め) 9時30分~10時20分 レベル2(強度強め) 10時40分~11時30分	各40名	ヨガマットかバスタオル 水分等 ※申込みはレベル1かレベル2の どちらか一方
背骨コンディショニング 第2期	7月11、25日 8月8、22日 9月12、26日(全6回)	木	13時~14時30分	20名	ヨガマットかバスタオル、水分 スポーツタオル(120cmくらい) ※骨折ケガのある方は参加不可
はじめての太極拳 第2期	7月12、26日 8月9、23日 9月13日 (全5回)	金	13時~15時	30名	底の薄い上靴か 滑り止め付き靴下、水分

## 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	10、17	10:00~11:00	多目的室
園芸	月	3、17	13:00~15:00	教養1
皮革工芸	火	4、11、18	13:00~15:00	工芸室
健康マージャン 初級	火	4、11、18、25	9:20~11:50	大広間
健美操	火	11、25	10:00~11:00	多目的室
舞踊 彩生流	火	11、18、25	13:00~15:00	多目的室
絵手紙	水	5、19	13:00~15:00	教養1
オカリナ	水	12、26	13:00~14:30	教養1
椅子ヨガ	水	12、26	1部 13:15~14:15 2部 14:30~15:30	多目的室
書道	木	6、20	13:00~15:00	教養1
健活部 前期	木	13、27	10:00~11:00	大広間
背骨コンディショニング 第1期	木	13、27	13:00~14:30	大広間
ソフトヨガ 第1期	金	7、21	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	14	13:00~15:00	多目的室

## 春の交通安全教室

「高齢者の交通事故防止について」のお話です。  
安全意識を高め、交通事故を防止しましょう。

日 程: 6月18日(火)  
時 間: 12時30分~13時15分  
場 所: 大広間  
申 込: 6月4日(火)より  
定 員: 20名(先着)



## 人生100年 終活セミナー 「いまだから、できること」

自分のこと、地域のことについて、講座を  
通して一緒に考えてみませんか?

日 程: 6月19日(水)  
時 間: 10時~11時30分  
場 所: 大広間  
申 込: 受付中(来館またはお電話にて)  
定 員: 20名(先着)  
対 象: 白石区にお住いの方  
(60歳未満でも参加できます)



# DVD鑑賞会

「綾小路きみまろ 爆笑  
エキサイトライブビデオ  
第3集～中高年よ!大志を抱け」

日時:6月28日(金)13:00より  
(約85分)

申込:6月14日(金)より  
定員:30名



# ふまねっと

日程: 6月4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7月2日(火)です。  
6月4日(火)より  
来館、電話にて受付



# 6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	利用時間: 13時~16時					

## 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 6月10日	5月27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 6月24日	6月10日		
		③ 7月 8日	6月24日		
カーリンコン (30名) 【多目的室】	火	① 6月 4日	定員	10:00~ 12:00	動きやすい服装 上靴
		② 6月18日	6月 4日		
		③ 7月 2日	6月18日		
社交ダンス・中級 【多目的室】	木	① 6月 6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 6月20日			
社交ダンス・初級 【多目的室】	木	① 6月13日			
		② 6月27日			
ノルディック ウォーキング (30名) 【駐車場集合】	金	① 6月14日	受付中	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 6月28日			
		③ 7月12日	6月14日		

## 骨の健康度チェック! 骨ウェーブ測定会

6月14日(金)  
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骨ウェーブ  
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情報



開催日時	申込開始日 (定員)	テーマ	内容
6月5日(水) 11:30~12:30	受付中 (20名)	「タブレットで 脳トレ体験」	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! 講師:ドコモショップ ススキノ十字街店
6月7日(金) 12:00~12:45	5月24日(金) (40名)	「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。 体のバランス等自分自身の体について学びましょう。
6月12日(水) 11:30~12:30	5月29日(水) (40名)	ヤクルト 「おなか健康教室」	体の中の各器官がどのような働きをしているのか、体を守る仕組みの免疫機能を通し、腸内フローラと乳酸菌による腸内環境改善についての講話です。

## 各種相談

- 行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)  
6月17日(月)13:00~14:00 ※申込締切6月13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。

