

# ひだまり 9月号

休館日

2024年（令和6年）

9月16日（月）敬老の日

9月23日（月）振替休日



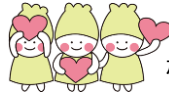
2024年8月23日発行

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10月号の発行は9月25日（水）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9月 2日（月）10時～9月13日（金）17時

電話申込 令和6年9月11日（水） 9時～9月13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9月18日（水）10時（当センターロビーにて）

当選された方は9月26日（木）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
背骨コンディショニング 第3期	10月10、24日 11月14、28日 12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
ソ フ ト ヨ ガ 第3期	10月4、18日 11月1、15日 12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
はじめての太極拳 第3期	10月11、25日 11月8、22日 12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



## 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
9月11日（水） 11:30～12:30	8月28日（水） （40名）	ヤクルト 「睡眠とストレス」	不眠を予防し、睡眠の質を高めるための4つの習慣と菌と腸の意外な働きについてのお話です。
9月18日（水） 11:30～12:15	9月4日（水） （40名）	「命を守る水～ 見直そう水分補給」	私たちの体からは気づかないうちに、多くの水分が失われています。水分不足が原因で起こる様々な現象を予防するために、水分補給のコツを学びます。
9月25日（水） 11:00～12:30	9月11日（水） （20名）	「スマホでカメラ体験」 ※スマホ相談できます！	ドコモのスマホでカメラ体験をしてみましょう！講師はドコモショップススキノ十字街店スタッフです。後半30分はスマホや携帯電話の質問コーナーです。皆様の様々な疑問にお答えします。

## 脳年齢測定会

9月19日（木）

11時～13時（教養講座室1）

※事前申込不要・時間内自由参加

7月30日に急遽中止となってしまった脳年齢測定会を行います。測定できなかった皆様、ぜひご参加ください。お申し込みは不要です。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。



## 健活部・後期募集

脳トレや塗り絵、体操などをしましょう！

日 程：10月10日～R7年3月27日

第2・4木曜

時 間：10時～11時

初日と最終日のみ

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：9月26日（木）9時より

来館か電話にて受付

## ふまねっと

日時：9月3日（火）

13:00～14:30

※早く終了する場合があります。

定員：20名（受付中）

会場：多目的室

次回は10月1日（火）

9月3日（火）より

来館、電話にて受付

## 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 9月 9日	8月26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 9月30日	9月 9日		
		③ 10月28日	9月30日		
カーリンコン (30名) 【多目的室】	火	① 9月 3日	定員	10:00~ 12:00	動きやすい服装 上靴
		② 9月17日	9月 3日		
		③ 10月 1日	9月17日		
社交ダンス・中級 【多目的室】	木	① 9月 5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 9月19日				
社交ダンス・初級 【多目的室】	木	① 9月12日			
		② 9月26日			
ノルディック ウォーキング (30名) 【駐車場集合】	金	① 9月13日	8月30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 9月27日	9月13日		
		③ 10月11日	9月27日		

## あへあほ健康体操2部 2次募集

募集人数：7名  
講座日程：9月4、18日  
10月2、16日、  
11月6、20日(水曜日・全6回)  
講座時間：14時~14時40分  
持ち物等：手ぬぐいかタオル、水分、  
歌詞プリント(持っている方)  
申込条件：6回すべて参加できる方  
※1部受講予定の方は申込不可  
申込み日：8月27日(火)より  
来館受付のみ(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2期	月	2、30	10:00~11:00	多目的室
園芸	月	2	13:00~15:00	教養1
リズム体操 第1期	月	2	13:00~14:00	多目的室
皮革工芸	火	3、10、17	13:00~15:00	工芸室
健美操	火	10、24	10:00~11:00	多目的室
舞踊 五條流	火	10、17、24	13:00~15:00	多目的室
絵手紙	水	4、18	13:00~15:00	教養1
あへあほ健康 体操 第1期	水	4、18	1部 13:00~13:40 2部 14:00~14:40	多目的室
オカリナ	水	11、25	13:00~14:30	教養1
椅子ヨガ	水	11、25	1部 13:15~14:15 2部 14:30~15:30	多目的室
書道	木	5	13:00~15:00	教養1
健活部 前期	木	12	10:00~11:00	大広間
		26	10:00~12:00	
背骨コンディショニング 第2期	木	12、26	13:00~14:30	大広間
ソフトヨガ 第2期	金	6、20	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2期	金	13	13:00~15:00	多目的室

## 秋の交通安全教室

「高齢者の交通事故防止について」  
安全意識を高め交通事故防止を図りましょう。

日 程：9月3日(火)  
時 間：11時~11時30分  
場 所：大広間  
申 込：受付中  
定 員：20名(先着)



## 9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  
利用料金：  
200円



9/17から10/9までの間、東デイサービスの利用者が午前中入浴するため、機能回復訓練室は午前中使用できなくなります。ご了承ください。

## 各種相談

- 行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)  
9月9日(月)13:00~14:00 ※申込締切9月5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。

