

ひだまり 12月号

2024年（令和6年）

休館日（年末年始休館）
12月29日（日）～1月3日（金）

2024年11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1月号の発行は12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12月2日（月）10時～12月13日（金）17時

電話申込 令和6年12月11日（水）9時～12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12月18日（水）10時（当センターロビーにて）

当選された方は12月25日（水）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
リズム体操 第2期	R7年1月6、20日 2月3、17日 3月17、31日（全6回）	月	13時～14時	50名	上靴か厚手の靴下 水分、汗拭きタオル等
背骨コンディショニング 第4期	R7年1月9、23日 2月13、27日 3月13、27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4期	R7年1月10、24日 2月14、28日 3月14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
ソフトヨガ 第4期	R7年1月17日 2月7、21日 3月7、21日（全5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

AGEsセンサ測定会

12月24日（火）
13時～15時

場所：大広間

※事前申込不要

時間内自由参加



明治安田生命によるAGEsセンサ測定会を行います。老化物質の蓄積状況をチェックします。人の老化促進の元凶として注目されるAGEsについて、血液採取なしで指先から簡単に測定できます。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。



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
12月16日（月） 11:30～12:15	12月2日（月） （40名）	「シニアのフレイル予防」 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。
12月18日（水） 11:30～12:15	12月4日（水） （40名）	「チョコレートの世界へようこそ！」 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。
12月25日（水） 11:00～12:30	12月11日（水） （20名）	「電話帳登録と文字入力について」 ※スマホ相談できます！ ドコモのスマホで電話帳について学びましょう！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。

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 12月 9日	11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 12月23日	12月 9日		
		③ 1月27日	12月23日		
カーリンコン (30名) 【多目的室】	火	① 12月 3日	定員	10:00~ 12:00	動きやすい服装 上靴、名札
		② 12月17日	12月 3日		
		③ 1月 7日	12月17日		
社交ダンス・中級 【多目的室】	木	① 12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 12月19日はダンス パーティーです 🌲
② 12月19日					
社交ダンス・初級 【多目的室】	木	① 12月12日			
		② 12月26日			
ノルディック ウォーキング (30名) 【駐車場集合】	金	① 12月13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 12月27日	12月13日		
		③ 1月10日	12月27日		

↓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3期	月	2, 16	10:00~11:00	多目的室
園芸	月	2, 16	13:00~15:00	教養1
リズム体操 第1期	月	2, 16	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 藤川流	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2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	25	1部 13:15~14:15 2部 14:30~15:30	多目的室
書道	木	5, 19	13:00~15:00	教養1
健活部 後期	木	12, 26	10:00~11:00	大広間
背骨コグアイヨコング 第3期	木	12, 26	13:00~14:30	大広間
ソフトヨガ 第3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3期	金	13	13:00~15:00	多目的室

各種相談

- 行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)
12月16日(月)13:00~14:00
※申込締切12月12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。



センターご利用時は利用登録書をご提示ください。
初めてご利用の方は利用登録書の発行が必要です。詳しくはHP
またはお電話でお問い合わせください。
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

12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				

★入浴について★

利用時間 : 13時~16時
利用料金 : 200円



12月20日は冬至にちなみゆず湯です

ふまねっと

日 程:12月3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R7年1月7日(火)です。
12月3日(火)より来館、電話にて受付

舞踊講座 第5期~花柳流~

日 程 :R7年1月14日~3月18日
第2~4火曜(全7回)

時 間 :13時~15時
定 員 :25名(先着)
持 ち 物 :扇子、着物(羽織でも可)
曲 名 :「北国の春」
講 師 :花柳恵吉郎
申込み日 :12月24日(火)より来館
または電話 (先着)



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。

