

ひだまり 9月号

2022年(令和4年)

休館日

9月19日(月)敬老の日

9月23日(金)秋分の日



2022年8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10月号の発行は9月22日(木)の予定です。

椅子ヨガ講座 第3期 募集

椅子を使用したヨガです。誰でも気軽にご参加できます。

対象: 椅子ヨガ講座第2期を受講していない方

日程: 10月12日、26日、11月9日、
12月14日、28日(全5回・第2・4水曜日)

時間: 1部13時15分~14時15分
2部14時40分~15時40分

定員: 各部40名(先着)

申込: 9月15日(木)~9月22日(木)
9時より来館またはお電話で。

※受講確認書をお渡しますので電話申し込みの方は
9月26日(月)までセンターにお越しください。



ふまねっと

「ふまねっと」で健康寿命をのぼそう

「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: 9月6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10月4日(火)です。

9月21日(水)より来館、または電話にて受付



自由参加講座・日程表

講座名	曜日	講座日	時間	会場	持ち物等	定員	申込日
ズンバゴールド	月	①9月12日 ②9月26日	1部 13:00~13:40 2部 14:00~14:40	多目的室	上靴(運動靴タイプ)※忘れたら参加不可 水分等 ★体調万全の方のみ	各20名	①8月30日(火) ②9月13日(火)
カーリンコン	火	①9月6日 ②9月20日 ③10月4日	10:00~12:00	多目的室	動きやすい服装	30名	①受付中 ②9月7日(水) ③9月21日(水)
ステップダンス (社交ダンス)	木	9月1、8、15日	13:00~15:00	多目的室	各班の初級・中級すべての方が ご参加いただけます。	50名	詳しくはセンターに ご確認ください。
ノルディック ウォーキング	金	①9月9日 ②9月30日 ③10月14日	10:00~12:00	センター前 駐車場集合	帽子・水分 緊急連絡先(申込時にお伺いいたします)	30名	①8月26日(金) ②9月9日(金) ③9月30日(金)

定員制・短期講座・日程表

講座名	曜日	講座日	時間	会場
園芸	月	5日	13:00~15:00	教養講座室1
リズム体操 第1期	月	5日	13:00~14:00	多目的室
椅子健美操 月曜コース	月	5日	10:00~11:00	多目的室
椅子健美操 火曜コース	火	13、27日	10:00~11:00	多目的室
皮革工芸	火	6、13、20日	13:00~15:00	工芸室
舞踊 第3期	火	13、20、27日	13:00~15:00	多目的室
絵手紙	水	7、21日	13:00~15:00	教養講座室1
あへあほ健康体操 第1期	水	7、21日	1部 13:00~13:40 2部 14:00~14:40	多目的室
オカリナ	水	14、21、28日	13:00~14:30	大広間
椅子ヨガ2期	水	14、22(※)、 28日	1部 13:15~14:15 2部 14:40~15:40	多目的室
書道	木	1、15日	13:00~15:00	教養講座室1
太極拳 第2期	金	9日	13:00~15:00	多目的室
身体の硬い人の ヨガ	金	2、16日	1部 9:15~10:15 2部 10:30~11:30	多目的室

※椅子ヨガ振替日は22日(木)となります。

1部 9時30分~10時30分
2部 10時50分~11時50分



こちらの講座は、すでに受講者が決まっているため、新規のお申込みはできませんのでご了承ください。

各種相談

専門の相談員が皆さまの相談に応じます。
どうぞお気軽にご利用ください(無料)

○行政書士相談

(相続・遺言・後見人制度等について)

9月26日(月)13:00~14:00

※申込締切9月22日(木)

○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。



元気アップ知っ得講座情報



開催日	時間	テーマ	内容	定員	申込開始日
9/2(金)	12:00~12:45	カラダは食べた物から できている ~元気な人生100年のための ヒント~	健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか?“元気な人生100年”の鍵となる「栄養・運動・口腔ケア」を実例と体験を交え考えます。	50名	受付中
9/13(火)	11:30~12:15	ヨーグルトのひみつ	世界中で伝統的にヨーグルトは食され、健康との関係も注目されています。その歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさん内容でお伝えします。	50名	受付中
9/16(金)	12:00~12:45	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についてのお話です。動きやすい服装でご参加ください。	50名	9/2(金)
9/21(水)	①11:30~12:00 ②12:00~12:30	健康測定会	身体についての測定会を行います。マインドバランス、血管年齢を予定しております。 ①か②どちらかを選んでお申込みください。	16名	9/7(水)
9/27(火)	11:30~12:15	協力員養成講座	「地域支え合い有償ボランティア事業」についてのお話です。活動内容について具体的に説明します。経験のない方でも気軽に参加できます。	50名	9/13(火)
9/28(水)	11:30~12:30	タブレットで脳トレ2022	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!講師はドコモショップススキノ十字街店スタッフ。	20名	9/14(水)
10/11(火)	11:30~12:30	タブレットで脳トレ2022	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!講師はドコモショップススキノ十字街店スタッフ。*9/28と同じ内容です。	20名	9/27(火)
10/12(水)	11:45~12:45	サザエさん一家から学ぶ相続	身近なアニメを例に相続について学びましょう。講話の最後に15分ほど質疑応答も受け付けます。	50名	9/28(水)

各申込受付は9時~17時まで来館、または電話にて受付いたします。



【内容】
センターの花壇の整備や冬囲いなど。
※ 詳細は、職員にお尋ねください。

DVD鑑賞会

9月30日(金) 13:00より
「ローマの休日」118分(途中休憩あり)
申込: 9月16日(金)より来館又は電話にて



定員: 30名

※換気の為、窓を開けます。上着、上靴等を持参し、各自で体温調節をお願いいたします。

- 卓球⇒卓球カレンダーをご覧ください。
- 囲碁・将棋⇒囲碁カレンダーをご覧ください。*利用説明を受けてからご利用ください。(利用説明を受けた方に館内で配布しております。)

館内では、不織布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。



黙食
にご協力ください



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	

入浴時間1回50分(入れ替え制)
1回につき6名まで
◎入浴時間
1回目 13:00-13:50 男・女
(カード配布12:30)
2回目 14:05-14:55 女・女
(カード配布13:35)
3回目 15:10-16:00 男・女
(カード配布14:40)



新型コロナウイルスの感染状況によっては、臨時休館の可能性もありますので、電話やHP等でご確認ください。

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がご確認できます。

