

# ひだまり 2月号

2024年（令和6年）

## 休館日

2月12日（月）振替休日  
2月23日（金）天皇誕生日



2024年1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3月号の発行は2月22日（木）の予定です。



## 令和6年度 定員制教養講座募集のご案内

講座名	開催日	時間	定員
園芸	第1・3月曜	13時～15時	16名
健美操	第2・4火曜	10時～11時	40名
皮革工芸	第1・2・3火曜	13時～15時	12名
絵手紙	第1・3水曜	13時～15時	16名
椅子ヨガ【2部制】	第2・4水曜	【1部】13時15分～14時15分【2部】14時30分～15時30分 ※受講はどちらか一方。	各部40名
オカリナ	第2・4水曜	13時～14時30分	16名
書道	第1・3木曜	13時～15時	16名

- 応募対象 市内に居住する満60歳以上の方（令和6年3月31日現在）※誕生日が昭和39年4月1日までの方
- 受講期間 令和6年4月～令和7年3月
- 費用負担 受講料は無料。教材費は実費負担。
- 申込期間 来館申込 **令和6年2月 9日（金）～2月22日（木）9時30分～17時**  
電話申込 **令和6年2月15日（木）～2月22日（木）9時30分～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。（FAX、メールご希望の方は事前にご連絡ください。）  
※詳細は館内ポスターをご覧ください。

### 定員制・短期講座・日程

講座名	曜日	講座日	時間	会場
園芸	月	5、19	13:00～15:00	教養1
椅子健美操	月	5、19	10:00～11:00	多目的室
リズム体操 第2期	月	5、19	13:00～14:00	多目的室
健美操	火	13、27	10:00～11:00	多目的室
皮革工芸	火	6、13、20	13:00～15:00	工芸室
舞踊 花柳流	火	13、20、27	13:00～15:00	多目的室
絵手紙	水	7、21	13:00～15:00	教養1
あへあほ体操 第2期	水	7、21	1部 13:00～13:40 2部 14:00～14:40	多目的室
椅子ヨガ	水	14、28	1部 13:15～14:15 2部 14:40～15:40	多目的室
書道	木	1、15	13:00～15:00	教養1
健活部 後期	木	8、22	10:00～11:00	大広間
ソフトヨガ 第4期	金	2、16	レベル1 9:15～10:15 レベル2 10:30～11:30	多目的室
太極拳 第4期	金	9	13:00～15:00	多目的室

←こちらの講座は、受講者が決まっています。

### ふまねっと

日程：2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

今回は3月5日（火）です。  
2月6日（火）より来館、電話にて受付



### 避難訓練のお知らせ

火災発生を想定して、避難訓練（自主訓練）を実施します。ぜひ、多くの方のご参加、ご協力をお願いします。

日程：2月13日（火）  
時間：9時30分より  
（30分程度）

対象：センター利用者・職員



# 背骨コンディショニング講座

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。  
背骨を整えましょう！

日 時: 2月22日(木) 13時~14時30分  
定 員: 20名 ※骨折、けがをしている方は申込不可。  
持ち物: スポーツタオルかフェイスタオル(長さがあるもの)、  
ヨガマット(バスタオル代用可)、水分  
※仙骨枕とセラバンドをお持ちの方は  
ご持参ください。  
申 込: 来館受付2月 5日(月)10時~2月14日(水)  
電話受付2月13日(火) 9時~2月14日(水)  
※申込が定員を超えた場合は抽選となります。  
抽選及び受講者発表は2月16日(金)10時よりロビーにて



# 各種相談

○行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)

2月19日(月)13:00~14:00

※申込締切2月15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。

## 節分

2月2日(金)来館者に「豆」の  
プレゼントをいたします。(数量限定)  
邪気を払い、一年の無病息災を願って、  
「福」を招き入れましょう！

## 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 2月26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 3月11日	2月26日		
カーリンコン (30名)【多目的室】	火	① 2月 6日	定員	10:00~12:00	動きやすい服装、上靴 ※20日のみ時間変更となっております。
		② 2月20日	2月 6日	9:30~11:30	
		③ 3月 5日	2月20日	10:00~12:00	
社交ダンス (50名)【多目的室】	木	① 2月 1日	詳しくはセ ンターにご 確認くだ さい。	13:00~15:00	初級・中級者対象
		② 2月 8日			
		③ 2月15日			
		④ 2月22日			



## 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
2月5日(月) 11:30~12:30	受付中 (36名)	ヤクルト「スキンケアセミナー」 ヤクルト化粧品部門のスタッフによる、お肌についての耳寄りな お話やアドバイス等をしていただけます。
2月14日(水) 12:00~12:45	1月31日(水) (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。
2月20日(火) 12:00~12:45	2月6日(火) (40名)	明治「カラダは食べ物から出来ている」 “元気な人生100年”のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を実 例と体験を交え考えます。
2月28日(水) 11:30~12:30	2月14日(水) (20名)	「スマホでカメラ体験」 ドコモのらくらくスマートフォン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。

## 2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		

利用時間:13時~16時  
利用料金:200円



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

## ★ お知らせ ★

多目的室にあるベンチソファの座面を新しいものに交換す  
る予定です。

1月30日(火)から2月16日(金)までの間、ベンチを撤去し  
て張り替えるため、安全確保の観点から卓球の開放は中  
止とさせていただきますので、ご了承下さい。

なお、新しい座面のカラーはブラウン系です。

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。

