

# ひだまり 7月号

2024年（令和6年）

休館日

7月15日(月) 海の日

2024年6月25日発行

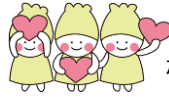


発行: 札幌市白石老人福祉センター 愛称「ひだまり」

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8月号の発行は7月25日(木)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7月 8日(月)10時~7月19日(金)17時

電話申込 令和6年7月17日(水) 9時~7月19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7月24日(水)10時 (当センターロビーにて)

※抽選の優先順位は今年度、初めて受講の方が優先となります。

当選された方は7月31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
椅子健美操 第2期	8月19、26日、9月2、30日 10月7、21日、11月11、18日 (全8回)	月	10時~11時	40名	動きやすい服装 水分、汗拭きタオル等

## 舞踊講座 第3期~五條流~

日 程: 8月20日~10月15日 第2~5火曜(全7回)

時 間: 13時~15時 定 員: 25名(先着)

持 ち 物: 着物着用(羽織でも可)

太鼓のバチ2本(他の物でも代用可)

曲 名: ふるさと太鼓(北島三郎)

講 師: 五條園翠

申込み日: 7月30日(火)より来館または電話 (先着)



## ふまねっと

日 程: 7月2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8月6日(火)です。

7月2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 7月 8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 7月22日	7月 8日		
		③ 8月26日	7月22日		
カーリンコン (30名) 【多目的室】	火	① 7月 2日	定員	10:00~ 12:00	動きやすい服装 上靴
		② 7月16日	7月 2日		
		③ 8月 6日	7月16日		
社交ダンス・中級 【多目的室】	木	① 7月 4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 7月18日					
社交ダンス・初級 【多目的室】	木	① 7月11日			
		② 7月25日			
ノルディック ウォーキング (30名) 【駐車場集合】	金	① 7月12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。 ※前日の予想最高気温が 32℃以上の場合は 中止となります。
		② 7月26日	7月12日		
8月はお休みです。					

## 約1分でチェック! 脳年齢測定会

7月30日(火)

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脳年齢測定会を行います。

お申し込みは不要です。

当日センターへお越しください。

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。



↓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1期	月	1, 8	10:00~11:00	多目的室
園芸	月	1	13:00~15:00	教養1
皮革工芸	火	2, 9, 16	13:00~15:00	工芸室
健康マージャン 初級	火	2, 9	9:20~11:50	大広間
健美操	火	9, 23	10:00~11:00	多目的室
舞踊 彩生流	火	9, 16, 23, 30	13:00~15:00	多目的室
絵手紙	水	3, 17	13:00~15:00	教養1
オカリナ	水	10, 24	13:00~14:30	教養1
椅子ヨガ	水	10, 24	1部 13:15~14:15 2部 14:30~15:30	多目的室
書道	木	4, 18	13:00~15:00	教養1
健活部 前期	木	11, 25	10:00~11:00	大広間
背骨コンディショニング 第2期	木	11, 25	13:00~14:30	大広間
ソフトヨガ 第2期	金	5, 19	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	12, 26	13:00~15:00	多目的室

## 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: 7月10日(水)  
時間: 9時30分~  
(15分程度)  
対象: センター利用者・職員



## 7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	利用時間: 13時~16時 利用料金: 200円		



## 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
7月10日(水) 12:00~12:45	6月26日(水) (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。
7月17日(水) 11:30~12:15	7月3日(水) (40名)	「ヨーグルトのひみつ」	ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさんな内容でお伝えします。
7月31日(水) 11:30~13:00	7月17日(水) (20名)	「スマートフォン・インターネットで検索しよう」 ※スマホ相談 できます!	ドコモのらくらくスマートフォンでインターネット検索を体験してみましょう。スマートフォンはこちらで用意します。後半30分は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。

### 各種相談

- 行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)  
7月8日(月)13:00~14:00 ※申込締切7月4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。

