

ひだまり 8月号

2024年(令和6年)

休館日

8月12日(月) 振替休日

2024年7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9月号の発行は8月23日(金)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8月 5日(月)10時~8月16日(金)17時

電話申込 令和6年8月14日(水) 9時~8月16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8月21日(水)10時 (当センターロビーにて)

当選された方は8月28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1期	9月2日、10月7、21日 11月18日 12月2、16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
あへあほ健康体操 第1期	9月4、18日 10月2、16日 11月6、20日 (全6回)	水	1部 13時~13時40分 2部 14時~14時40分	各40名	手ぬぐいかタオル、水分 歌詞プリント(持っている方)

↓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2期	月	19、26	10:00~11:00	多目的室
園芸	月	5、19	13:00~15:00	教養1
皮革工芸	火	6、13、20	13:00~15:00	工芸室
健美操	火	13、27	10:00~11:00	多目的室
舞踊 五條流	火	20、27	13:00~15:00	多目的室
絵手紙	水	7、21	13:00~15:00	教養1
オカリナ	水	28	13:00~14:30	教養1
椅子ヨガ	水	28	1部 13:15 ~ 14:15 2部 14:30 ~ 15:30	多目的室
書道	木	1、29	13:00~15:00	教養1
健活部 前期	木	8、22	10:00~11:00	大広間
背骨ヨガ イエング 第2期	木	8、22	13:00~14:30	大広間
ソフトヨガ 第2期	金	2、16	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	9、23	13:00~15:00	多目的室

ふまねっと

日 程: 8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 定 員:20名

会 場:多目的室

次回は9月3日(火)です。

8月6日(火)より来館、電話にて受付



8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

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 8月26日	受付中	1部 13:00 ~13:40	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 9日	8月26日	2部 14:00 ~14:40	
カーリンコン (30名) 【多目的室】	火	① 8月 6日	定員	10:00~ 12:00	動きやすい服装 上靴
		② 8月20日	8月 6日		
		③ 9月 3日	8月20日		
社交ダンス・中級 【多目的室】	木	① 8月 1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 休み			
社交ダンス・初級 【多目的室】	木	① 8月 8日			
		② 休み			
ノルディック ウォーキング (30名) 【駐車場集合】	金	8月はお休みです。		10:00~ 12:00	帽子・水分・リュック等 ※要・緊急連絡先。 ※前日の予想最高気温が 32℃以上の場合は中止 となります。
		① 9月13日	8月30日		

ベジチェック 測定会

8月27日(火)

13時~15時

場所:大広間

※事前申込不要

時間内自由参加

手のひらをセンサーにあてるだけで野菜の摂取量を推定します。お申し込みは不要です。ぜひ、ご参加ください。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。



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
8月5日(月) 11:30~12:15	受付中 (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。
8月28日(水) 11:00~12:30	8月14日(水) (20名)	「スマホでカメラ体験」 ※スマホ相談 できます!	ドコモのらくらくスマートフォンでカメラ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。
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。

受付・園芸ボランティア募集



ボランティアに興味ありませんか?
詳しくは職員までお問い合わせください。



【受付ボランティア】

月曜日 11時30分~13時30分

木曜日 9時30分~11時30分

【園芸ボランティア】

週1回1時間程度

(4~10月)

高齢者交通安全教室

「高齢者の交通事故防止のポイント」

交通ルールやマナーに関心を持ち、安全意識を高め交通事故を防止しましょう。

日 程: 9月3日(火)

時 間: 11:00~11:30

会 場: 大広間

申 込: 8月20日(火)9時より来館またはお電話で。



各種相談

○行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)

8月19日(月)13:00~14:00 ※申込締切8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。



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。

