

ひだまり 10月号

休館日

2024年（令和6年）

10月14日（月）スポーツの日

2024年9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11月号の発行は10月25日（金）の予定です。



舞踊講座 第4期～藤川流～

日 程：10月29日～12月24日

第2～5火曜（全7回）

時 間：13時～15時

定 員：25名（先着）

持 ち 物：扇子、着物・足袋着用（羽織でも可）

曲 名：岩本公水「みちゆき舟」

講 師：藤川咲亜弥

申込み日：10月15日（火）より来館

または電話（先着）



美化活動のお知らせ

センター回りのゴミ拾いをを行います。
皆様のご参加、お待ちしております。

日 程：10月17日（木）

時 間：10時～（15分程度）

集合場所：センター玄関前

持 ち 物：軍手

※火ばさみはセンターで準備します。

【雨天の場合、翌日の同じ時間に延期します】



ヘモグロビンをもっと知ろう！



10月30日（水）13時～15時

※事前申込不要・時間内自由参加

明治安田生命によるヘモグロビン測定会を行います。
お申し込みは不要です。
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。
なお、前回機器の不調により測定できなかった皆様、ぜひご参加ください。

ふまねっと

「ふまねっと」で健康寿命をのばそう

「ふまねっと運動」は、歩行機能と認知機能が改善できるとも楽しい運動です。

日 程：10月1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11月5日（火）です。

10月1日（火）より来館、電話にて受付



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
10月16日（水） 11:30～12:15	10月2日（水） （40名）	「カラダは食べた物から できている」	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。
10月23日（水） 11:00～12:30	10月9日（水） （20名）	「スマホで脳トレ」 ※スマホ相談できます！	ドコモのスマホで脳トレをしてみましょう！講師はドコモショップススキノ十字街店スタッフです。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。
11月6日（水） 11:45～12:30	10月23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。
11月13日（水） 11:30～12:15	10月30日 （水） （40名）	「チーズを知り チーズに親しむ」	チーズの歴史、製法、栄養そして自然豊かな北海道十勝で作られる国産チーズの価値を余すことなく伝えてもらいます。

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 10月28日	9月30日	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 11月11日	10月28日	2部 14:00 ~14:40	
カーリンコン (30名) 【多目的室】	火	① 10月 1日	定員	10:00~ 12:00	動きやすい服装 上靴
		② 10月15日	10月 1日		
		③ 11月 5日	10月15日		
社交ダンス・中級 【多目的室】	木	① 10月 3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 10月17日			
		③ 10月31日			
社交ダンス・初級 【多目的室】	木	① 10月10日			
		② 10月24日			
ノルディック ウォーキング (30名) 【駐車場集合】	金	① 10月11日	9月27日	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 10月25日	10月11日		
		③ 11月 8日	10月25日		

ハロハロ
ハロウィン

10月25日(金)
16時ごろ



栄通児童会館の児童たちが、
ハロウィンの仮装をしてパレード
します。
かわいい姿をぜひご覧ください。
パレード終了後に子供たちへ
プレゼントを渡しますので、お手
伝いをしていただける方は、
15時50分ごろにロビーへお集り
ください。

定員制・短期講座・日程表

←こちらの講座は、受講者が決まっています。

講座名	曜日	講座日	時間	会場
椅子健美操 第2期	月	7, 21	10:00~11:00	多目的室
園芸	月	7, 21	13:00~15:00	教養1
リズム体操 第1期	月	7, 21	13:00~14:00	多目的室
皮革工芸	火	1, 8, 15	13:00~15:00	工芸室
健美操	火	8, 22	10:00~11:00	多目的室
舞踊 五條流	火	8, 15	13:00~15:00	多目的室
舞踊 藤川流	火	29		
絵手紙	水	2, 16	13:00~15:00	教養1
あへあほ健康 体操 第1期	水	2, 16	1部 13:00~13:40 2部 14:00~14:40	多目的室
オカリナ	水	9, 23	13:00~14:30	教養1
椅子ヨガ	水	9, 23	1部 13:15~14:15 2部 14:30~15:30	多目的室
書道	木	3, 17	13:00~15:00	教養1
健活部 後期	木	10(測定)	10:00~12:00	大広間
		24	10:00~11:00	
背骨コンディショニング 第3期	木	10, 24	13:00~14:30	大広間
ソフトヨガ 第3期	金	4, 18	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	11, 25	13:00~15:00	多目的室

10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★

13時から16時までの間、時間を気にせず1回
200円でゆっくり入浴することができます。
利用時間：13時~16時
利用料金：200円

9/17から10/9までの間、東デイサービスの利
用者が午前中入浴するため、機能回復訓練室は
午前中使用できなくなります。ご了承ください。

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

各種相談

○行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)

10月21日(月)13:00~14:00 ※申込締切10月17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。



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。

