

ひだまり 11月号

休館日

2024年（令和6年）

11月4日（月） 振替休日

11月23日（土） 勤労感謝の日

2024年10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12月号の発行は11月25日（月）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11月6日（水）10時～11月15日（金）17時

電話申込 令和6年11月13日（水）9時～11月15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11月20日（水）10時（当センターロビーにて）

当選された方は11月27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3期	12月2、16日、1月6、20日 2月3、17日、3月3、17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
あへあほ健康体操 第2期	12月4、18日、1月15日 2月5、19日、3月5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)



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
11月6日（水） 11:45～12:30	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。
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。
11月20日（水） 11:00～12:30	11月6日（水） (20名)	「スマホ基本動作と 電話帳登録」 ※スマホ相談できます！	ドコモのスマホで基本動作を学びましょう！講師はドコモショップ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。

ベジチェック測定会

11月29日（金） 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。

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：11月5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12月3日（火）です。

11月5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 11月11日	10月28日	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 11月25日	11月11日		
		③ 12月 9日	11月25日		
カーリンコン (30名)【多目的室】	火	① 11月 5日	定員	10:00~12:00	動きやすい服装、上靴、名札
		② 11月19日	11月 5日		
		③ 12月 3日	11月19日		
社交ダンス・中級 (50名)【多目的室】	木	① 11月 7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 ダンスシューズ(2~3cm)
	② 11月21日				
社交ダンス・初級 (50名)【多目的室】	木	① 11月14日			
		② 11月28日			
ノルディックウォーキング (30名)【駐車場集合】	金	① 11月 8日	10月25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 11月22日	11月 8日		
		③ 12月13日	11月22日		

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	11、18	10:00~11:00	多目的室
園芸	月	18	13:00~15:00	教養1
リズム体操 第1期	月	18	13:00~14:00	多目的室
皮革工芸	火	5、12、19	13:00~15:00	工芸室
健美操	火	12、26	10:00~11:00	多目的室
舞踊 藤川流	火	12、19、26	13:00~15:00	多目的室
絵手紙	水	6、20	13:00~15:00	教養1
あへあほ健康 体操 第1期	水	6、20	1部 13:00~13:40 2部 14:00~14:40	多目的室
オカリナ	水	13、27	13:00~14:30	教養1
椅子ヨガ	水	13、27	1部 13:15~14:15 2部 14:30~15:30	多目的室
書道	木	7、21	13:00~15:00	教養1
健活部 後期	木	14、28	10:00~11:00	大広間
背骨コディヨング 第3期	木	14、28	13:00~14:30	大広間
ソフトヨガ 第3期	金	1、15	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	8、22	13:00~15:00	多目的室

11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。「自宅のお風呂掃除が大変」、「光熱水費
が値上がりして家計に負担が…」など、そんな方におすすめです。

料金：200円 時間：13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)

11月18日(月)13:00~14:00 ※申込締切11月14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をご覧ください。

