

ひだまり 1月号

2025年（令和7年）

休館日

12月29日(日)～1月3日(金)

1月13日(月) 成人の日

2024年12月25日発行

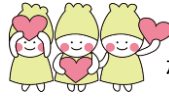


発行：札幌市白石老人福祉センター 愛称「ひだまり」

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2月号の発行は1月24日(金)の予定です。



教えてください！ボランティア

高齢者や障がいのある方への、家事の手助けや外出時の付き添いなどを行う「地域支えあい有償ボランティア事業」についてのお話です。

日程：1月28日(火)

時間：11時45分～12時30分

場所：大広間

申込：受付中(来館またはお電話にて)

定員：20名(先着)



明けまして

おめでとーございませう



新年あけましておめでとうございます
皆様にとって良い年でありますよう
心よりお祈り申し上げます
本年もどうぞよろしくお願いいたします
職員一同



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
1月15日(水) 11:30～12:15	12月25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。
1月22日(水) 11:30～12:45	1月8日(水) (40名)	「ヤクルト オンライン工場見学」	当センターと本州のヤクルト工場をオンラインでつないで、センターにいながら工場見学ができる初の試みです。大勢の皆さまのご参加をお待ちしています。
1月29日(水) 11:00～12:30	1月15日(水) (20名)	「アプリのインストールと活用」 ※スマホ相談できます！	ドコモのスマホでアプリについて学びましょう！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。

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 1月27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 2月10日	1月27日		
カーリンコン (30名)【多目的室】	火	① 1月 7日	定員	10:00～12:00	動きやすい服装、上靴、名札
		② 1月21日	1月 7日		
		③ 2月 4日	1月21日		
社交ダンス・中級 (50名)【多目的室】	木	① 1月16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 1月30日					
社交ダンス・初級 (50名)【多目的室】	木	① 1月 9日			
② 1月23日					
ノルディックウォーキング (30名)【駐車場集合】	金	① 1月10日	12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 1月24日	1月10日		

1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。「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

↓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3期	月	6、20	10:00～11:00	多目的室
園芸	月	20	13:00～15:00	教養1
リズム体操 第2期	月	6、20	13:00～14:00	多目的室
皮革工芸	火	7、14、21	13:00～15:00	工芸室
健美操	火	14、28	10:00～11:00	多目的室
舞踊花柳流	火	14、21、28	13:00～15:00	多目的室
絵手紙	水	15、29	13:00～15:00	教養1
あへあほ健康体操 第2期	水	15	1部 13:00～13:40 2部 14:00～14:40	多目的室
オカリナ	水	8、22	13:00～14:30	教養1
椅子ヨガ	水	8、22	1部 13:15～14:15 2部 14:30～15:30	多目的室
	金	31(振替)	1部 9:15～10:15 2部 10:30～11:30	
書道	木	16	13:00～15:00	教養1
健活部 後期	木	9、23	10:00～11:00	大広間
背骨ヨガ イヨング 第4期	木	9、23	13:00～14:30	大広間
ソフトヨガ 第4期	金	17	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4期	金	10、24	13:00～15:00	多目的室

ふまねっと

日程:1月7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2月4日(火)です。
1月7日(火)より来館、電話にて受付

自律神経の活性度チェック

1月8日(水)
13時～15時

場所:大広間

※事前申込不要 時間内自由参加

明治安田生命による自律神経チェッカーを使用したイベントです。指をセンサーに挟むだけで、約3分で、自律神経の活性度やバランス、ストレス度の測定が可能です。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。

DVD鑑賞会

「深夜食堂」

日時:1月31日(金)13:00より
(約119分)

※状況により途中休憩あり

申込:1月17日(金)より
定員:30名



※座る場所によって寒い場合がありますので暖かい格好でお越しください。

各種相談



○行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)

1月20日(月)13:00～14:00

※申込締切1月16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。

センターご利用時は利用登録書をご提示ください。初めてご利用の方は利用登録書の発行が必要です。詳しくはHPまたはお電話でお問い合わせください。

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。

