

# ひだまり 2月号

2025年（令和7年）

## 休館日

2月11日(火) 建国記念の日

2月24日(月) 振替休日

2025年1月24日発行

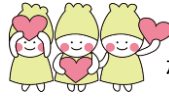


発行：札幌市白石老人福祉センター 愛称「ひだまり」

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3月号の発行は2月25日(火)の予定です。



## 令和7年度 定員制教養講座募集のご案内

講座名	開催日	時間	定員	対象
園芸	第1・3月曜	13時～15時	16名	市内に居住する60歳以上の方 【誕生日が昭和40年(1965年)4月1日までの方】
皮革工芸	第1・2・3火曜	13時～15時	12名	
絵手紙	第1・3水曜	13時～15時	16名	令和7年4月から令和8年3月までの1年間
オカリナ	第2・4水曜	13時～14時30分	16名	
椅子ヨガ【2部制】	第2・4水曜	【1部】13時15分～14時15分 【2部】14時30分～15時30分 ※受講はどちらか一方。	各40名	受講料は無料。教材費は実費負担。
書道	第1・3木曜	13時～15時	16名	

■申込期間 来館申込 令和7年2月10日(月)～2月21日(金)9時～17時

電話申込 令和7年2月14日(金)～2月21日(金)9時～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。(FAX、メールご希望の方は事前にご連絡ください。)  
※詳細は館内ポスターをご覧ください。

■抽 選 令和7年3月3日(月)11時 (当センターロビーにて)

■受講手続 令和7年3月16日(日)までに来館のうえ、受講手続きを行ってください。

## 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3期	月	3,17	10:00～11:00	多目的室
園 芸	月	3,17	13:00～15:00	教 養 1
リズム体操 第2期	月	3,17	13:00～14:00	多目的室
皮革工芸	火	4,18,25	13:00～15:00	工 芸 室
健美操	火	25	10:00～11:00	多目的室
舞踊 花柳流	火	18,25	13:00～15:00	多目的室
絵 手 紙	水	5,19	13:00～15:00	教 養 1
あへあほ健康体操 第2期	水	5,19	1部 13:00～13:40 2部 14:00～14:40	多目的室
オカリナ	水	12,26	13:00～14:30	教 養 1
椅子ヨガ	水	12,26	1部 13:15～14:15 2部 14:30～15:30	多目的室
書 道	木	6,20	13:00～15:00	教 養 1
健活部 後期	木	13,27	10:00～11:00	大 広 間
背骨ヨガ イヨエング 第4期	木	13,27	13:00～14:30	大 広 間
ソフトヨガ 第4期	金	7,21	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	14,28	13:00～15:00	多目的室

## 節分

2月2日(日)、3日(月)来館者に「豆」のプレゼントをいただきます。(数量限定)  
邪気を払い、一年の無病息災を願って、「福」を招き入れましょう！

## 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：2月4日(火) 13:00～14:30

※早く終了する場合もあります。

申 込：受付中

会 場：多目的室

定 員：20名



次回は3月4日(火)です。

2月4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 2月10日	1月27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 3月10日	2月10日	2部 14:00 ~14:40	
カーリンコン (30名) 【多目的室】	火	① 2月 4日	受付中	10:00~ 12:00	動きやすい服装 上靴、名札
		② 2月18日	2月 4日		
		③ 3月 4日	2月18日		
社交ダンス・中級 【多目的室】	木	① 2月 6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 2月20日				
社交ダンス・初級 【多目的室】	木	① 2月13日			
		② 2月27日			
ノルディック ウォーキング	金	2、3月はお休みです			

## 2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	

利用時間：13時~16時  
 利用料金：200円  
 昨今の物価高騰に伴い、条例が改正され、  
 4月より利用料金が250円となります。  
 ご負担をおかけしますが、ご理解、ご了承を  
 お願いします。



## 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
2月17日(月) 11:30~12:15	2月3日(月) (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。
2月19日(水) 11:30~12:15	2月5日(水) (40名)	【神秘の食品「乳」】 自然の恵み「乳」の不思議な奥深い世界をの ぞいてみませんか?「乳」の幾千もの歴史や 栄養、牛乳の種類や風味について学びます。
2月26日(水) 11:00~12:30	2月12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 のスタッフです。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。

## 血管年齢測定会

2月14日(金)  
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血管年齢  
を測定するイベントです。  
指をセンサーに挟むだけで、  
血管の老化度合いを分かりや  
すく採点できます。  
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。

## 各種相談



専門の相談員が皆さまの相談に応じます。

どうぞお気軽にご利用ください(無料)

○行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)

2月17日(月)13:00~14:00

※申込締切2月13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をご覧いただけます。

