

ひだまり 3月号

2025年（令和7年）

休館日

3月20日（木）春分の日

2025年2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

開館時間 9時～17時



ホームページ

札幌市白石老人福祉センター

検索

★ 次回4月号の発行は3月25日（火）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7年3月13日（木）10時～3月21日（金）17時

電話申込 令和7年3月19日（水）9時～3月21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7年3月26日（水）10時（当センターロビーにて）

当選された方は4月1日（火）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
講師が変わります！ 椅子健美操 第1期	4月7、21日 5月12、19日 6月2、16日 7月7、14日（全8回）	月	10時～11時	40名	水分、汗拭きタオル等
背骨コンディショニング 第1期	4月10、24日 5月8、22日 6月12、26日（全6回）	木	13時～14時30分	20名	ヨガマットかバスタオル、水分 スポーツタオル（120cmくらい） ※骨折ケガのある方は参加不可
ソ フ ト ヨ ガ 第1期	4月4、18日 5月2、16日 6月6、20日（全6回）	金	レベル1（強度弱め） 9時30分～10時20分 レベル2（強度強め） 10時40分～11時30分	各40名	ヨガマットかバスタオル、水分等 ※申込みはレベル1かレベル2の どちらか一方
はじめての太極拳 第1期	4月11、25日 5月9、23日 6月13日（全5回）	金	13時～15時	30名	底の薄い上靴か 滑り止め付き靴下、水分

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 3月10日	定員	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 3月24日	3月10日			
	水	③ 4月2日	3月24日	1部 9:30～10:10 2部 10:30～11:10		
カーリンコン （30名） 【多目的室】	火	① 3月4日	受付中	10:00～12:00	動きやすい服装 上靴、名札	
		② 3月18日	3月4日			
		③ 4月1日	3月18日			
社交ダンス・中級 【多目的室】	木	① 3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	
社交ダンス・初級 【多目的室】	木	① 3月13日				
		② 3月27日				
ノルディック ウォーキング （30名） 【駐車場集合】	金	① 4月11日	3月28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。	

3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	30
30	31					

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。

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	17、31	13:00~14:00	多目的室
皮革工芸	火	4、11、18	13:00~15:00	工芸室
健美操	火	11、25	10:00~11:00	多目的室
舞踊 花柳流	火	11、18	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	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	13:00~15:00	教養1
健活部 後期	木	13 27(測定)	10:00~11:00 10:00~12:00	大広間
背骨メンテナンス 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	13:00~15:00	多目的室

舞踊講座 第1期~翔扇流~

日程: 4月8日~6月10日
毎週火曜※休館日除く(全8回)
時間: 13時~15時
定員: 25名(先着)
持ち物: うちわ、手ぬぐい、着物(羽織でも可)
曲名: 「茜雲」
講師: 翔扇啓洋
申込み日: 3月18日(火)より来館
または電話(先着)



避難訓練のお知らせ

火災発生を想定して、避難訓練(自主訓練)を実施します。ぜひ、多くの方のご参加、ご協力をお願いします。

日程: 3月25日(火)
時間: 9時30分~
(15分程度)
対象: センター利用者・職員



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
3月12日(水) 11:30~12:15	2月26日(水) (40名)	【ヨーグルトのひみつ】 ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさんな内容でお伝えします。
3月17日(月) 13:00~13:45	3月3日(月) (20名)	【終活セミナー】 毎月の行政書士相談を担当いただいている先生から終活についてのポイントを解説していただきます。
3月26日(水) 11:00~12:30	3月12日(水) (20名)	【アプリや地図の活用について】 ※スマホ相談できます! 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。

ふまねっと

「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: 3月4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4月1日(火)です。
3月4日(火)より来館、
電話にて受付



令和7年度の定員制教養講座をお申込みされた方へ

3月3日(月)午前11:00~ロビーにて抽選をおこないます。(結果はHPにも掲載) 必ずご自身でご確認ください。
電話での当選確認は、3月3日(月)15時以降をお願いします。
当選された方は、16日(日)17:00までに、受講手続きをしてください。

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)



今月は、元気アップ知っ得講座の

終活セミナーがあるので個別相談はお休みです。

○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