

ひだまり 4月号

2025年（令和7年）

休館日

4月29日(火) 昭和の日

2025年3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5月号の発行は4月25日(金)の予定です。

健康マージャン講座 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4月 9日(水)10時～4月18日(金)17時

電話申込 令和7年4月17日(木) 9時～4月18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4月23日(水)10時（当センターロビーにて）

当選された方は5月2日(金)までに受講の可否をご連絡ください。連絡がないと辞退扱いとなります。

申し込みは初心者または初級者のどちらか一方のコースのみです。
抽選の場合、過去2年間の受講歴の少ない方が優先となります。

講座	開催日	曜日	時間	定員	持ち物等
健康マージャン 初心者コース	5月13、20、27日 6月3、10、17日	火	9時20分～11時50分 (各6回)	32名	テキスト (持っていない方は 初回500円で購入)
健康マージャン 初級者コース	6月24日 7月1、8、15、22、29日			32名	

オカリナ講座 追加募集

↓こちらの講座は、受講者が決まっています。

定員制講座・オカリナ講座で欠員が生じたので追加募集をします。

募集人数：5名

開講日：4月9日(水)

受講期間：令和7年4月～

令和8年3月(1年間)

日 程：第2・4水曜日

時 間：13時～14時30分

教材費：教本代1,980円

(オカリナの新品を購入する
場合は12,100円)

対象者：札幌市内在住の60歳以上の方。

※令和7年度定員制講座の受講が
決まっている方は対象外となります。

申 込：3月27日(木)9時より先着順

来館または電話



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1期	月	7、21	10:00～11:00	多目的室
園 芸	月	7	13:00～15:00	教養1
皮革工芸	火	1、8、15	13:00～15:00	工芸室
舞踊 翔扇流	火	8、15、22	13:00～15:00	多目的室
絵 手 紙	水	2、16	13:00～15:00	教養1
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
背骨コディンヨング 第1期	木	10、24	13:00～14:30	大広間
ソフトヨガ 第1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1期	金	11、25	13:00～15:00	多目的室

定員制教養講座受講の皆様へ

やむを得ず欠席される場合はセンターまでご連絡ください。無断欠席が2回あると辞退扱いになりますのでご注意ください。1年間、体調に留意され、頑張ってください！

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
カーリンコン (30名) 【多目的室】	火	① 4月 1日	定員	10:00 ~12:00	動きやすい服装 上靴、名札
		② 4月15日	4月 1日		
		③ 5月20日	4月15日		
ズンバゴールド (各25名) 【多目的室】	水	① 4月 2日	受付中	1部 9:30 ~10:10	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 4月16日	4月 2日	2部 10:30 ~11:10	
		③ 5月 7日	4月16日		
社交ダンス 【多目的室】	木	① 4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 4月10日			
		③ 4月17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 ※申込時に緊急連絡 先を伺います。
		② 4月25日	4月11日		
		③ 5月 9日	4月25日		

4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	⑰	19
20	⑳	22	㉓	24	㉔	26
27	㉘	29	㉙	30		

利用時間 : 13時~16時
 利用料金 : 250円(4月より)
 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
4月9日(水) 11:00~12:00	3月26日(水) (先着12名)	【脳測定会】 札幌白石記念病院の作業療法士による脳の 測定会を行います。
4月23日(水) 11:00~12:30	4月9日(水) (先着20名)	【地図のおさらいと災害時の利用】 ※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 えます。

ふまねっと

日 程:4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:大広間
定 員:20名



次回は6月3日(火)です。
5月7日(水)より来館、
電話にて受付

AGEsセンサ測定会

4月21日(月)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、老化物質の蓄積状況をチェックするイベントを開催します。
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。



西側駐車場のご案内

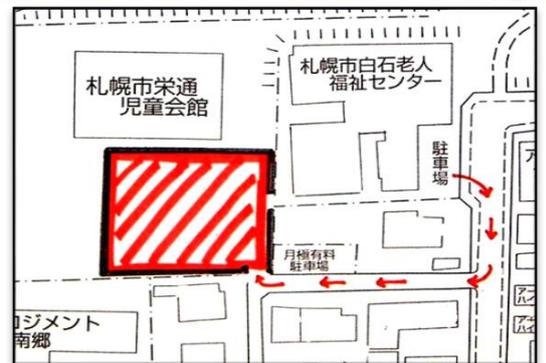


正面側駐車場は、身体障がい者、講師及び業務での駐車を優先しますので、西側駐車場をご利用ください。

手前の月極駐車場に停めないようご注意ください。



設備の老朽化に伴い、給茶機、マッサージ機、暖房機器など
一部ご利用できない状況になっておりますので 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)

4月21日(月)13:00~14:00 (1人約30分)

※申込締切4月17日(木) 時間は多少前後します。

○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