

ひだまり 5月号

2025年（令和7年）

休館日

5月3日(土) 憲法記念日

5月5日(月) こどもの日

5月6日(火) 振替休日

2025年4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



札幌市白石老人福祉センター

検索



★ 次回6月号の発行は5月23日(金)の予定です。

美化活動のお知らせ

センター周辺のゴミ拾いを行います。
皆様のご参加、お待ちしております。

日程：5月29日(木)

時間：10時～（15分程度）

集合場所：センター玄関前

持ち物：軍手

※火ばさみはセンターで準備します。

【雨天の場合、翌日の同じ時間に延期します】



ふまねっと

「ふまねっと」で健康寿命をのばそう

日程：6月3日(火) 13:00～14:30

※早く終了する場合があります。

申込：5月7日より来館、電話にて受付

会場：大広間

定員：20名



健康マージャン初級者コース 2次募集 5月12日(月)より先着

健康マージャン講座の初級者コースは欠員となりましたので2次募集をします。

募集人数：1名（補欠10名）

講座日程：6月24日、7月1、8、15、22、29日

（火曜日・全6回）

講座時間：9時20分～11時50分

教材費等：テキスト代 500円(持っていない方)

申込条件：6回すべて参加できる方

初心者コースを受講決定の方は申込不可

申込み日：5月12日(月)より来館のみ(先着)



受付・園芸ボランティア募集

センターの受付や園芸などのボランティアを募集しています。詳しくは職員までお問い合わせください。

【受付ボランティア】

活動日：日曜 9時30分～11時30分(1名)

日曜 11時30分～13時30分(1名)

内容：利用者の来館時の受付など



【園芸ボランティア】

活動日：週1回1時間程度(4月～10月頃)

内容：花の水やり、花壇の整備など



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
5月14日(水)	4月30日(水)	「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。
6月11日(水) 11:30～12:15	5月28日(水) (各40名)		
5月22日(木) 11:30～12:15	5月8日(木) (40名)	「チョコレートの 世界へようこそ」	原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界を紹介していただきます。
5月28日(水) 11:00～12:30	5月14日(水) (20名)	「災害時の利用と 電話の基本操作」 ※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。
6月9日(月) 11:30～12:30	5月26日(月) (40名)	ヤクルト 「おなか健康教室」	体の中の各器官がどのような働きをしているのか、体を守る仕組みの免疫機能を通し、腸内フローラと乳酸菌による腸内環境改善についての講話です。
6月10日(火) 11:30～12:15	5月27日(火) (40名)	神秘の食品「乳」	乳ができる仕組み、乳利用の歴史、乳成分と発育の関係、ヒトにとっての牛乳の栄養と価値を学びます。

↓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1期	月	12、19	10:00~11:00	多目的室
園芸	月	19	13:00~15:00	教養1
健康マージャン 初心者コース	火	13、20、27	9:20~11:50	大広間
皮革工芸	火	13、20、27	13:00~15:00	工芸室
舞踊 翔扇流	火	13、20、27	13:00~15:00	多目的室
絵手紙	水	7	13:00~15:00	教養1
オカリナ	水	14、28	13:00~14:30	教養1
椅子ヨガ	水	14、28	1部 13:15~14:15 2部 14:30~15:30	多目的室
書道	木	1、15	13:00~15:00	教養1
背骨ヨガ「イヨコガ」 第1期	木	8、22	13:00~14:30	大広間
ソフトヨガ 第1期	金	2、16	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	9、23	13:00~15:00	多目的室

5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	⑰	20	⑳	22	㉓	24
25	㉔	27	㉕	29	㉖	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250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：250円

時間：13時~16時

自由参加・申込制講座 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 5月20日	定員	10:00~12:00	動きやすい服装 上靴、名札
		② 6月3日	5月20日		
ズンバゴールド (各25名)【多目的室】	水	① 5月7日	受付中	1部 9:30~10:10 2部 10:30~11:10	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 5月21日	5月7日		
		③ 6月4日	5月21日		
社交ダンス 【多目的室】	木	① 5月1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 5月8日			
		③ 5月15日			
ノルディックウォーキング (30名)【駐車場集合】	金	① 5月9日	4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 5月23日	5月9日		
		③ 6月13日	5月23日		



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)

5月19日(月)13:00~14:00(1人約30分)

※申込締切5月15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