

ひだまり 6月号

2022年(令和4年)



2022年5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7月号の発行は6月24日(金)の予定です。

椅子ヨガ講座 第2期 募集

椅子を使用したヨガです。誰でも気軽にご参加できます。

対象: 椅子ヨガ講座第1期を受講していない方

日程: 7月13日、27日、8月10日、24日、
9月14日、28日(全6回・第2・4水曜日)

時間: 1部13時15分~14時15分
2部14時40分~15時40分

定員: 各部50名(先着)

申込: 6月23日(木)9時より来館またはお電話で。

※受講確認書をお渡しするので電話申し込みの方は
後日センターまでお越しください。



美化活動のお知らせ

センター回りのゴミ拾いをを行います。
皆様のご参加、お待ちしております。

日程: 6月21日(火)

時間: 9時30分~(15分程度)

集合場所: センター玄関前

申込: 受付中

来館またはお電話で。

持ち物: 軍手

※火ばさみはセンターで準備します。



自由参加講座・日程表

講座名	曜日	講座日	時間	会場	持ち物等	定員	申込日
ズンバゴールド	月	①6月13日 ②6月27日	1部 13:00~13:40 2部 14:00~14:40	多目的室	上靴(運動靴タイプ)※忘れて参加不可 水分等 ★体調万全の方のみ	各20名	①5月31日(火) ②6月14日(火)
カーリンコン	火	①6月7日 ②6月21日	10:00~12:00	多目的室	動きやすい服装	24名	①5月25日(水) ②6月8日(水)
ステップダンス	木	6月2、9、16日	13:00~15:00	多目的室	各班の初級・中級すべての方が ご参加いただけます。	50名	詳しくはセンターに ご確認ください。
ノルディック ウォーキング	金	①6月10日 ②7月8日	10:00~12:00	センター前 駐車場集合	帽子・水分 緊急連絡先(申込時にお伺いいたします)	30名	①5月27日(金) ②6月10日(金)

定員制・短期講座・日程表

講座名	曜日	講座日	時間	会場
園芸	月	6、20日	13:00~15:00	教養講座室1
椅子健美操 月曜コース	月	6、20日	10:00~11:00	多目的室
椅子健美操 火曜コース	火	14日	10:00~11:00	多目的室
皮革工芸	火	7、21、28日	13:00~15:00	工芸室
舞踊第2期	火	14、21、28日	13:00~15:00	多目的室
絵手紙	水	1、15、29日	13:00~15:00	教養講座室1
オカリナ	水	8、15、22日	13:00~14:30	大広間
椅子ヨガ1期	水	8、22日	1部 13:15~14:15 2部 14:40~15:40	多目的室
書道	木	2、16日	13:00~15:00	教養講座室1
はじめての太極拳	金	10、24日	13:00~15:00	多目的室
身体の硬い人の ヨガ	金	3、17日	1部 9:15~10:15 2部 10:30~11:30	多目的室
健康マーじゃん	土	4、11、18、25日	初心者 9:15~10:45 初級 11:00~12:30	多目的室
ゆったりヨガ	土	11、25日	13:30~14:30	多目的室

ふまねっと FUMANET

「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
改善できるとても楽しい運動です。

講座日時: 6月7日(火) 13:00~14:30

申込日: 受付中

会場: 大広間

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)
6月20日(月)13:00~14:00

※申込締切6月16日(木)

○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。



元気アツフ知っ得講座情報



開催日	時間	テーマ	内容	定員	申込開始日
6/3(金)	12:00~12:45	カラダは食べた物から できている ～元気な人生100年のための ヒント～	健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか?“元気な人生100年”の鍵となる「栄養・運動・口腔ケア」を実例と体験を交え考えます。	50名	受付中
6/6(月)	11:30~12:15	サザエさん一家から学ぶ相続	相続についてのセミナーです。講話終了後に個別相談も受付します。(先着4名)ご希望の方はお申込時にご予約ください。	50名	受付中
6/8(水)	12:00~12:45	支え合い活動について	地域支え合い有償ボランティア事業の制度と活動についてのお話しです。	50名	5/25(水)
6/17(金)	12:00~13:30	認知症サポーター養成講座	認知症になっても安心・安全に暮らすように、地域における認知症の理解者・支援者(=認知症サポーター)を養成する「認知症サポーター養成講座」を行います。	50名	受付中
6/20(月)	①11:30~12:00 ②12:00~12:30	体組成測定会	自分の体を知ってみませんか? 北郷薬局による体組成測定を行います。 ①、②どちらかを選んでお申込みください。	①10名 ②10名	6/6(月)
6/22(水)	11:30~12:30	タブレットで脳トレ2022	タッチパネルを操作して簡単な脳トレゲームを楽しみましょう!講師はドコモショップススキノ十字街店スタッフ。	20名	6/8(水)
6/28(火)	11:30~12:15	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についてのお話しです。動きやすい服装でご参加ください。	50名	6/14(火)
7/1(金)	12:00~12:45	命を守る”水” 見直そう!水分補給	夏以外にも、私たちの体からは気づかないうちに、多くの水分が失われています。水分不足が原因で起こる熱中症を予防するために、水分補給のコツを学びます。	50名	6/17(金)
7/13(水)	11:30~12:15	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についてのお話しです。動きやすい服装でご参加ください。	50名	6/22(水)

各申込受付は9時~17時まで来館、または電話にて受付いたします。

- 卓球⇒卓球カレンダーをご覧ください。
- 囲碁・将棋⇒囲碁カレンダーをご覧ください。※利用説明を受けてからご利用ください。
(利用説明を受けた方に館内で配布しております。)

館内では、**不織布マスク**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。
 飲食の際は**黙食**にご協力ください。



黙食
にご協力ください



6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		

入浴時間1回50分(入れ替え制)
 1回につき6名まで
 ◎入浴時間
 1回目 13:00-13:50 男・女
 (カード配布12:30)
 2回目 14:05-14:55 女・女
 (カード配布13:35)
 3回目 15:10-16:00 男・女
 (カード配布14:40)



新型コロナウイルスの感染状況によっては、
 臨時休館の可能性もありますので、
 電話やHP等でご確認ください。

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がご確認できます。

