

# ひだまり 12月号

2022年(令和4年)

休館日(年末年始休館)

12月29日(木)~1月3日(火)

2022年11月25日発行



ホームページ

札幌市白石老人福祉センター

検索

★ 次回1月号の発行は12月23日(金)の予定です。

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

## 椅子ヨガ講座 第4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3期を受講していない方

日程: 1月11日、25日、2月8日、22日、3月8日、22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40名(先着)

申込: 12月8日(木)~12月15日(木)9時より来館またはお電話で。

※電話申し込みの方は受講確認書をお渡します。12月18日(月)までセンターにお越しください。

申込期間で定員に満たない場合、第3期受講者を含めた2次募集をします。募集の有無の発表は12月19日(月)を予定しております。



## イベントのお知らせ

### ベジチェック測定会

12月2日(金)10時~12時



手のひらで野菜摂取量を推定するベジチェック測定を行います。

お申込みは不要ですのでお気軽にご参加ください。

※なお、自由参加のため待ち時間が生じる可能性がありますのであらかじめご了承ください。

### ゆず湯

12月21日(水)13時~16時



冬至(湯治)にちなみ、ゆずで融通が利く身体になるよう、ゆず湯をお楽しみいただけます。ゆず湯に入り無病息災で健やかに新年を迎えましょう。

皆様のご利用をお待ちしております。

※詳しい入浴利用方法は裏面をご覧ください。

## 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	5、19日	13:00~15:00	教養講座室1
リズム体操 第1期	月	5日	13:00~14:00	多目的室
リズム体操 第2期	月	19日	13:00~14:00	多目的室
椅子健美操 月曜コース	月	5、19日	10:00~11:00	多目的室
椅子健美操 火曜コース	火	13、27日	10:00~11:00	多目的室
皮革工芸	火	6、13、20日	13:00~15:00	工芸室
舞踊 第5期	火	13、20、27日	13:00~15:00	多目的室
絵手紙	水	7、21日	13:00~15:00	教養講座室1
あへあほ健康体操 第2期	水	7、21日	1部 13:00~13:40 2部 14:00~14:40	多目的室
椅子ヨガ 3期	水	14、28日	1部 13:15~14:15 2部 14:40~15:40	多目的室
書道	木	1、15日	13:00~15:00	教養講座室1
太極拳 第3期	金	9、23日	13:00~15:00	多目的室
身体の硬い人のヨガ	金	2、16日	1部 9:15~10:15 2部 10:30~11:30	多目的室

こちらの講座は、すでに受講者が決まっているため、新規のお申込みはできませんのでご了承ください。

## 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:12月6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



1月はお休みです。

## 各種相談

○行政書士相談

(相続・遺言・後見人制度等について)

12月19日(月)13:00~14:00

※申込締切12月15日(木)

○住宅相談業者のご紹介

(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。

## 自由参加講座・日程表

講座名(定員)	曜日	講座日	時間	会場	持ち物等	申込日
ズンバゴールド (各25名)	月	①12月12日 ②12月26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)※忘れたら参加不可 水分等 ★体調万全の方のみ	①11月29日(火) ②12月13日(火)
カーリンコン (30名)	火	①12月6日 ②12月20日	10:00~12:00	多目的室	動きやすい服装	①受付中 ②12月7日(水)
ステップダンス ~社交ダンス~ (50名)	木	①12月1日 ②12月8日 ③12月15日	13:00~15:00	多目的室	初級・中級すべての方が ご参加いただけます。	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 (30名)	金	①12月9日 ②12月23日 ③1月13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)	①11月25日(金) ②12月9日(金) ③12月23日(金)



## 元気アップ知っ得講座情報



開催日	時間	テーマ	内容	定員	申込開始日
12/5(月)	11:30~12:15	十勝のチーズを知る	世界中で食されてきたチーズは素晴らしい保存食です。チーズの歴史や作り方や栄養、そしてチーズ作りに適した自然“十勝”のチーズの価値をお伝えします。	50名	受付中
12/14(水)	12:00~13:00	スマートフォン・インターネットで検索しよう!	スマートフォンでインターネット検索の体験をしてみましょう!スマートフォンは不要です。手ぶらでお越しください。	20名	11/30(水)
1/10(火)	11:30~12:15	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	12/27(火)
1/11(水)	12:00~13:00	スマートフォン・インターネットで検索しよう!	スマートフォンでインターネット検索の体験をしてみましょう!スマートフォンは不要です。手ぶらでお越しください。 ※12月14日と同じ内容を予定しています。	20名	12/28(水)
1/16(月)	11:30~13:00	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

各申込は9時~17時まで来館、または電話にて受付いたします。

## 入館時の受付について

11月30日をもって「利用確認書」の記入を終了します。12月からは「利用登録書」をご提示いただくとともに、来館目的(講座、サークル、卓球、入浴等)を受付にお伝えください。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。



- 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。)



## 12月の入浴カレンダー・利用方法

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	31

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  
2回目 14:05-14:55 女・女  
3回目 15:10-16:00 男・女  
入浴カードのお渡しは受付順です。  
受付時に入浴をお申し出ください。



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。

