

ひだまり 3月号

2023年(令和5年)

休館日

3月21日(火) 春分の日

2023年2月24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4月号の発行は3月24日(金)の予定です。

ソフトヨガ講座

身体の硬い人のヨガ講座が今年度は講座名と内容が変更となり、短期講座として行います。ご自身にあったクラスをお選びください。

日程: 4月7日、21日、5月19日、6月2日、16日
(全5回・第1・3金曜日)

時間: レベル1(初心者向け) 9時15分~10時15分
レベル2(強度強め) 10時30分~11時30分

定員: 各コース40名(先着)

持ち物: ヨガマットかバスタオル、水分

申込: 3月29日(水)~4月4日(火)9時より来館か
電話にて受付。お電話の場合は4月5日(水)
まで受講確認書を取りに来館してください。

健康マージャン講座

日程: 4月8日~6月17日毎週土曜日
※4月29日除く(全10回)

時間: 初心者コース 9時30分~11時
初級者コース 11時20分~12時50分

定員: 各コース24名(先着)

持ち物: テキスト(以前参加されてお持ちの方)
テキスト持っていない方は500円で購入

申込: 3月22日(水)~31日(金)9時より来館か
電話にて受付。お電話の場合は4月3日(月)
まで受講確認書を取りに来館してください。



健活部~前期募集~

昨年度、活動していた「健活部」を今年度も新規で募集します。みんなで集まって脳トレや運動をしましょう!

日程: 4月13日~9月28日(第2・4木曜日)

4月24日(月)の測定参加必須条件。

詳細は受講者に日程表をお渡しします。

時間: 10時~11時

定員: 15名(先着)

持ち物: 筆記用具

申込: 3月30日(木)~4月6日(木)9時より来館か
電話にて受付。お電話の場合は4月7日(金)
まで日程表を取りに来館してください。

舞踊講座第1期~翔扇流~

日程: 4月11日~5月30日の火曜
※5月2日除く(全7回)

時間: 13時~15時

定員: 25名(先着)

持ち物: 扇子、着物着用(羽織でも可)

曲名: 鏡五郎「修善寺の宿」

申込: 3月28日(火)9時より来館か電話にて受付



はじめての太極拳講座

日程: 4月28日、5月12日、26日、
6月9日、23日(全5回・第2・4金曜日)

時間: 13時~15時

定員: 30名(先着)

持ち物: 底の薄い運動靴。

申込: 4月6日(木)~21日(金)9時より来館か電話
にて受付。お電話の場合は4月25日(火)
まで受講確認書を取りに来館してください。

DVD鑑賞会

3月24日(金)13:00より 105分(途中休憩あり)

「黄金花~秘すれば花、死すれば蝶~」

申込: 3月10日(金)より来館又は電話にて

定員: 30名 【愛とロマンの痛快コメディ!】



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
3/3(金)	12:00~12:45	神秘の食品「乳」	「乳」の五幾千年もの歴史や栄養、牛乳の種類や風味について学びます。	50名	受付中
3/6(月)	11:30~12:15	地域見守り サポーター養成講座	地域の高齢者等の異変に気付き、関係機関に連絡していただく「地域見守りサポーター」を養成する講座です。	50名	受付中
3/8(水)	12:00~12:45	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	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。

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	①3月13日 ②3月27日 ③4月10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	①2月28日(火) ②3月14日(火) ③3月27日(月)
カーリンコン (30名)	火	①3月7日 ②4月4日	10:00~12:00	多目的室	動きやすい服装	①受付中 ②3月7日(火)
ステップダンス ~社交ダンス~ (50名)	木	①3月2日 ②3月9日 ③3月16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。

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日	13:00~15:00	教養講座室1
リズム体操 第2期	月	20日	13:00~14:00	多目的室
椅子健美操(月)	月	6、20日	10:00~11:00	多目的室
椅子健美操(火)	火	14、28日	10:00~11:00	多目的室
皮革工芸	火	7、14、28日	13:00~15:00	工芸室
絵手紙	水	1、15日	13:00~15:00	教養講座室1
あへあほ健康体操 第2期	水	1日	1部 13:00~13:40 2部 14:00~14:40	多目的室
椅子ヨガ 4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
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

こちらの講座は、令和4年度講座の日程表です。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

日程:3月7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4日(火)です。
3月20日(月)より来館、
電話にて受付

令和5年度の定員制教養講座をお申込された方へ

3月2日(木)午前11:00~ロビーにておこないます。(結果はHPにも掲載)

電話確認の場合は、3月3日(金)9時30分以降にお願いいたします。

当選された方は、3月2日(木)抽選会終了後~11日(土)17:00までに来館し、受講手続きをしてください。

館内では、不織布マスクの着用をお願いします。飲食の際は黙食にご協力ください。 ※札幌市より通知があり次第、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。 お知らせします。

●卓球⇒卓球カレンダーをご覧ください。(館内掲示、配布、HP掲載)

●囲碁・将棋⇒囲碁カレンダーをご覧ください。(利用説明を受けた方に館内で配布しております。)

3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	⑳	23	㉔	25
26	㉗	28	㉙	30	㉓	

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。

各種相談

○行政書士相談

(相続・遺言・後見人制度等について)

3月20日(月)13:00~14:00

※申込締切3月16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。

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をご確認できます。

