

# ひだまり 3月号

2024年（令和6年）

休館日

3月20日（水）春分の日

2024年2月22日発行

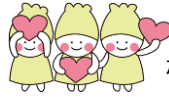


発行：札幌市白石老人福祉センター 愛称「ひだまり」

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25日（月）の予定です。

## 短期講座 受講者募集（抽選）

講座	開催日	曜日	時間	定員	持ち物等
椅子健美操 第1期	4月1、15日 5月13、20日 6月3、17日 7月1、8日（全8回）	月	10時～11時	40名	水分等
ソフトヨガ 第1期	4月5、19日 5月17日 6月7、21日（全5回）	金	レベル1（強度弱め） 9時30分～10時20分 レベル2（強度強め） 10時40分～11時30分	各40名	ヨガマットかバスタオル 水分等 ※申込みはレベル1かレベル2の どちらか一方
健康マージャン	初心 4月9、16、23、30日 5月7、14日（全6回）	火	9時20分～11時50分	各32名	テキスト （持っていない方は 500円で購入） ※申込みは初心か初級のどちらか 一方
	初級 6月4、11、18、25日 7月2、9日（全6回）				
背骨コンディショニング 第1期	4月11、25日 5月9、23日 6月13、27日（全6回）	木	13時～14時30分	20名	ヨガマットかバスタオル スポーツタオル（長め） ※骨折ケガのある方は参加不可
はじめての太極拳 第1期	4月12、26日 5月10、24日 6月14日（全5回）	金	13時～15時	30名	底の薄い上靴か 滑り止め付き靴下

申し込みが定員を上回った場合は、抽選となります。定員制講座の受講が決まっている方も受講できます。

■申込期間 来館申込 令和6年3月 4日（月）10時～3月15日（金）17時

電話申込 令和6年3月13日（水） 9時～3月15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6年3月21日（木）10時（当センターロビーにて）

当選された方は3月27日（水）までに受講の意思をご連絡ください。連絡がないと辞退扱いとなります。

## 舞踊講座第1期～翔扇流～

日 程：R6年4月9日～5月28日  
第2・3・4・5火曜（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）  
手ぬぐい（持っていない方は  
貸出します）

曲 名：北島三郎「大漁船」

講 師：翔扇啓洋

申 込：3月12日（火）9時より  
来館か電話にて受付



## 元気アップ知っ得講座

### ヤクルト 「スキンケアセミナー」

ヤクルト化粧品部門のスタッフから、お肌  
についての耳寄りなお話やアドバイス等を  
していただきます。

10センチ四方程度のスタンド鏡をお持ち  
ください。

日 程：3月13日（水）

時 間：11:30～12:30

定 員：36名（先着）

申 込：2月28日（水）9時より  
来館またはお電話で。



## ふまねっと

日 程：3月5日（火）  
13:00～14:30

※早く終了する場合も  
あります。

申 込：受付中  
会 場：多目的室  
定 員：20名



次回は4月2日（火）です。  
3月5日（火）より来館、  
電話にて受付

# 令和6年度の定員制教養講座をお申込みされた方へ

3月1日(金)午前11:00～ロビーにて抽選をおこないます。(結果はHPにも掲載) 必ずご自身でご確認ください。  
 電話での当選確認は、3月1日(金)15時以降にお願いします。  
 当選された方は、15日(金)17:00までに来館のうえ、受講手続きをしてください。

## 定員制・短期講座・日程

←こちらの講座は、受講者が決まっています。

講座名	曜日	講座日	時間	会場
園芸	月	4、18	13:00～15:00	教養1
椅子健美操	月	4、18	10:00～11:00	多目的室
リズム体操 第2期	月	4、18	13:00～14:00	多目的室
健美操	火	12、26	10:00～11:00	多目的室
皮革工芸	火	5、12、19	13:00～15:00	工芸室
舞踊 花柳流	火	12	13:00～15:00	多目的室
絵手紙	水	6	13:00～15:00	教養1
		18(月)		大広間
あへあほ体操 第2期	水	6	1部 13:00～13:40	多目的室
			2部 14:00～14:40	
椅子ヨガ	水	13、27	1部 13:15～14:15	多目的室
			2部 14:40～15:40	
書道	木	7、21	13:00～15:00	教養1
健活部 後期	木	14(測定)	10:00～12:00	大広間
		28	10:00～11:00	
ソフトヨガ 第4期	金	1、15	レベル1 9:15～10:15 レベル2 10:30～11:30	多目的室
太極拳 第4期	金	8、22	13:00～15:00	多目的室

## DVD鑑賞会

「綾小路きみまろ爆笑！  
最新ライブ名演集」

3月29日(金)13:00より(約60分)

申込:3月15日(金)より  
定員:30名



## 3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
⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖
㉗						
㉘						
㉙						
㉚						
㉛						
㉜						
㉝						
㉞						
㉟						
㊱						
㊲						
㊳						
㊴						
㊵						
㊶						
㊷						
㊸						
㊹						
㊺						
㊻						
㊼						
㊽						
㊾						
㊿						

利用時間:  
13時～16時

利用料金:  
200円



## 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
ズンバゴールド (各25名)【多目的室】	月	① 3月11日	2月26日	1部 13:00～13:40 2部 14:00～14:40	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 3月25日	3月11日		
		③ 4月8日	3月25日		
カーリンコン (30名)【多目的室】	火	① 3月5日	定員	10:00～12:00	動きやすい服装、上靴
		② 3月19日	3月5日		
		③ 4月2日	3月19日		
社交ダンス (50名)【多目的室】	木	① 3月7日	詳しくはセンターにご 確認ください。	13:00～15:00	初級・中級者対象
		② 3月14日			初級者対象
		③ 3月21日			
		④ 3月28日			
ノルディックウォーキング (30名)【駐車場集合】	金	① 4月12日	3月29日	10:00～12:00	帽子・水分 ※緊急連絡先を申込時に伺います。

## 各種相談

- 行政書士相談(相続・遺言・後見人制度等について)  
3月18日(月)13:00～14:00 ※申込締切3月14日(木)  
(時間は多少前後します。1人約30分)
- 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。



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

各申込・お問い合わせは9時～17時まで  
来館、または電話にてお願いします。

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をご覧いただけます。

