

4 APRIL

2024

誰でも参加できる活動・講習会等のご案内 【令和6年3月】

4月	月	火	水	木	金	土	日
日付	1	2	3	4	5	6	7
番号		①			②③		
日付	8	9	10	11	12	13	14
番号		①④	⑤			⑥	
日付	15	16	17	18	19	20	21
番号	⑦	①⑧			③	⑨⑩	
日付	22	23	24	25	26	27	28
番号	⑪	①④		⑫⑬			
日付	29	30	日時指定なし				
番号		①	⑭⑮⑯⑰				

番号	活動・講座名
①	西の里・虹ヶ丘健康運動サークル
②	ふぁみりーおれんじカフェ
③	なかよしサークル
④	ミニ体操教室ふいつと
⑤	お茶の間西の里
⑥	みんなのカフェ
⑦	移動型スマートフォン講座体験会
⑧	ふらっとカフェ
⑨	地域サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア
⑩	虹サロン
⑪	認知症サポーターカード制作隊
⑫	はじめてのスマートフォン講座
⑬	ちよこつと茶屋
⑭	令和6年能登半島地震災害義援金受付開始
⑮	きたひろ健康ポイント
⑯	北広島コラボ 古雑誌・古紙回収
⑰	手編みの帽子作成サポーター

【問合せ先】 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会
 住所 北広島市栄町1丁目5-2 北広島市エルフィンビル2階
 電話 **372-1698** メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp



新規会員
募集中

イス体操

ストレッチ

リフレッシュ

体験レッスン

無料

・随時受付中・

スケジュール確認と申し込みは
お電話で。見学もできます。お気軽に
ご相談下さい。

毎週火曜日 13:30～15:00

西の里会館

会費 1ヶ月 1,000円

保険料 年間 1,200円

月1回フィットネスアドバイザーが運動をサポート

西の里虹ヶ丘健康運動サークル
代表 石黒 幾子

☎ 375-2415

運動だけではなく、交流も目的
にしているサークルです。月末
にお茶会をしたり、忘年会をし
てくれています



認知症を気軽に知れるカフェ

ふあみり～

おれんじカフェ

広げよう、地域の輪。

日付 毎月第1金曜日

時間 午前10時～12時

場所 富ヶ岡会館

参加費 200円

※飲み物とお茶菓子あります

問合せ：ひがし高齢者支援センター ☎011-211-8520

なかよしサークル



毎月第1・3金曜日

10:00~11:30

場所：東記念館

参加費：200円

ポッチャやカーリンコンなど、だれでも行えるニュースポーツを取り入れて活動しているサークルです。誰でも気軽に参加できるように、申し込みは不要、好きな時に参加し、出欠の連絡もいりません。ゆる〜く、楽しく、おしゃべりしながら、健康づくりの為に軽い運動をしています。ぜひご参加ください。

【日々のスケジュール】

- 10:00 集合
きたひろげんき体操
(DVDを見ながら体操を行います)
- 10:30 ニュースポーツ
(みんなで今日やるスポーツを決めます)
- 11:30 終了

連絡先：900-8371-8288 (窓口)

足解消！！

「ミニ体操教室ふいっと」

このごろ、外出する機会が減ってはいませんか？
運動不足が気になる方、ちょっと運動してみたい方、
皆さんと一緒に体操をして、元気になりましょう！



体操ってなにをするの？

TV画面を見ながらいきいき百歳体操やキタヒロ元気体操などを行います。

きたひろ健康ポイントも付きます！！

申込み不要！
気軽にお立ち寄りください

対象：運動をしたい方ならどなたでも参加可能！

日にち：毎月第2・第4火曜日（年末年始、祝日はお休み）

時間：10時~11時

場所：北広島市にし高齢者支援センター（大曲南ヶ丘1-1-5）

参加費：無料

必要なもの：動きやすい服装、タオル、飲み物、

（お持ちの方）きたひろ健康ポイント手帳

たくさんのご参加お待ちしております！

お問い合わせは

北広島市にし高齢者支援センター
TEL011-370-3922

地域の集いの場

お茶の間西の里

【ボランティア団体白樺会主催の地域の集いの場】

お菓子を食べながら、おしゃべりをしたり、歌ったり、体操したり、楽しく過ごしています。様々な催しもあります。詳しくは裏面をご覧ください。



下記日程で開催しています。

場所：西の里団地住民集会所

日時：毎月第2水曜日13:00～15:00

参加費：200円（申し込みが必要です）



「いつも一人で家にいる」「引っ越してきたばかりで知り合いが少ない」「生活に楽しみをもちたい」「仲間をつくりたい」そんな方は是非来てください。色んなお話をしながら、みんなで楽しい時間を過ごしませんか(?)

お問い合わせは

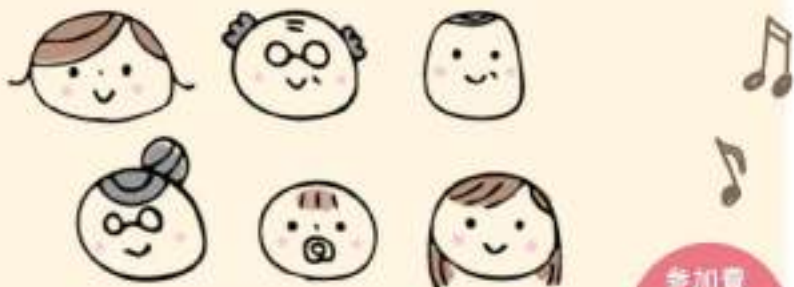
ボランティア団体白樺会

☎375-2427(会長 井関シズエ)

令和6年度 年間予定

日時	内容
4月10日(水)	～楽しい手品～ 波能さん
5月 8日(水)	～絵本の読み聞かせ～ 三浦さん
6月12日(水)	～ラク家事講座 お洗濯編～ 花王グループカスタマーマーケティング隊
7月10日(水)	～尺八演奏～ 北広尺八会
8月14日(水)	お盆休み
9月11日(水)	～保育園の子どもたちとの触れ合い～ 西の里きらきら保育園 ボクササイズ(まごころはんずおん)
10月 9日(水)	～マンダラ&リロ演奏～ 永田さん
11月13日(水)	～火事防止セミナー～ 北広島市消防署
12月11日(水)	～デイサービスのレクリエーションを体験～ 聖芳園デイサービスセンター
1月 8日(水)	新年会 お琴の演奏
2月12日(水)	～相続について～ 北広島水あさぎ法律事務所
3月12日(水)	～からだを動かしましょう～ 西の里恵仁会病院

みんなの カフェ



地域で
気軽に過ごせる
居場所
はじめます。

2024

4.13(土)

10:00~12:00

参加費
200円
中学生以下無料



会場
生活クラブ館
北広島市美沢1丁目1-2

※ どなたでも

お問い合わせ
TEL. 011-372-7300

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

移動型スマートフォン講座体験会

スマートフォンの基本的な使い方を学び、個別相談ができます。時間帯で内容が異なります。

対 象 市内にお住いの方

日 程 4月15日(月)

時間・内容

11:00-12:00 / 画面操作

13:00-14:00 / スマホ(アンドロイド)の基礎

14:30-15:30 / LINEの使い方(LINEアプリをダウンロードした方だけ)

16:00-16:45 / 個別相談

会 場 市役所駐車場

定 員 各回先着1組(3人まで同時に話が聞けます)

申込み 予約窓口

☎ / 0800-111-9442

* 通話料無料・年中無休9:00-17:00

【参加者募集のお知らせ】



福祉の事業所さんがやっているのだから安心して参加できます♪

口コミで参加者が広がり、毎回20人以上の方が参加しています!



名称	ふらっとカフェ
日時	4月16日(火)13:30~15:30
場所	共栄会館 (共栄町4丁目12-2)
内容	地域の介護保険事業所、星槎道都大学、ボランティアさんが協力して運営しているカフェです。 会場準備・片付け、受付等にご協力いただける方も募集しています!
参加費	200円
連絡先	きた高齢者支援センター(375-5888)

⑧

麻雀をしよう!

メンバー大募集

対象

初心者の方から経験者の方まで、どなたでも! 通所利用者の方と一緒にプレーをしたり、お手伝いをしていただける方。



初心者さん大歓迎

元雀荘の店長さんがやさしく教えてください!

活動日

4月20日、5月18日
6月15日、7月20日
8月17日、9月21日
10月19日、11月16日
12月21日、1月18日
2月15日、3月15日

見学・体験受付中



ご質問やお申込はこちらまで

北広島市南町4丁目1-1

011-376-8525

⑨

13:30~15:00

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

虹サロン

西の里会館集会室で毎月第3土曜日開催！

13時30分から15時頃まで 13時から受付開始

当日お茶代200円頂戴します

きたひろ健康ポイント
手帳をお持ちください
参加申し込みは
不要です！

マスク着用の上
ご参加ください
感染予防しながら
楽しみましょう

※コグニサイズの
体操をしています
毎回笑いながら和やかに
体操しています！
運動に自信がなくても
大丈夫！

年4回以上サロンに
参加するなど
社会的交流を持つことで
認知症発症が3割減るという
統計結果が出ました！
日本老年学疫学研究会(通称H29/2/1号より)

お気軽にご相談下さい！

介護の専門職員が参加しています
健康や介護の悩みなど
様々な困り事の相談にのります
きた高齢者支援センター

ボランティアさん大募集！

ご近所にお住いのボランティアさん
複数名が活躍されています！
お手伝い下さる方は下記まで
ご連絡お願いします！

是非！

地域で活動している
個人や団体の
発表の場としても
ご利用ください



※コグニサイズとは、
国立長寿医療研究センターが開発した
課題(計算、しりとり等)と簡単な運動を組み合わせて行なう新しい体操です。
コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活性化にする
と併せて、認知症の発症を遅延させることです。

合わせ：聖芳園 (011)375-3126 西の里虹サロン担当：福島

今後の開催 予定

令和6年：4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/21

※急ぎよ予定が変更となる場合もありますので、事前にお知らせいたします。

時間：13:30～15:00頃まで(受付13時から)

場所：西の里会館集会室

季節の行事やボランティアさんの活動披露などを
企画予定です！皆さまの参加お待ちしております。

近所にお友達が欲しいな…

気軽に相談できる場所があれば…

楽しく体操がしたいな…

是非サロンに
遊びに来て下さい！



申込みの必要はありません 直接会場にお越し下さい
当日お茶代200円頂戴します

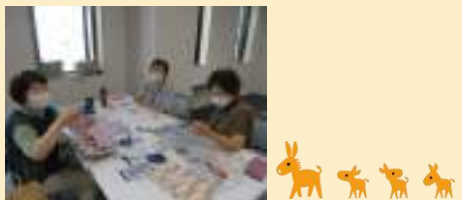
きたひろ健康ポイント

【ボランティアポイント】対象事業

認知症サポーターカード制作隊 ボランティア大募集中！

認知症サポーター養成講座を受講者に配付するカードを制作します。作業は、とても簡単！ハサミで切ったり、袋に入れる等できることかまいません。この活動は、きたひろしまおれんじメイトが中心に行っています。認知症で社会とのつながりが気になる方やお話をしたい方もぜひ、ご参加ください。

—カード制作隊の活動の様子—



今月の活動日

4月22日(月)10:00～12:00
13:00～15:00

見学大歓迎！

11

（問合せ）地域支え合いセンター 378-4277

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

はじめてのスマートフォン講座

スマートフォンの使い方を基礎から学べる講座を開催します。毎月場所を変えて実施します。

対 象 市内にお住いの方

日 時 4月25日（木）10:00-12:00、13:30-15:30

会 場 西の里会館（西の里南1丁目2番地2）

講 師 ソフトバンク認定講師

定 員 各回先着10人

申込み 4月18日までに北広島市役所政策広報課（372-3311、内線3631）まで

12



ちょこっと茶屋

お買い物ついでに、ちょこっと立ち寄ってみませんか？
当日参加OK！どなたでも！！参加無料！！

第1回

春から始める ウォーキングのおとも

講師

フロンティア札幌東営業所 坂本様

日時

令和6年4月25日（木）10:00～11:00

場所

コープさっぽろエルフィン店 1階喫茶店横

お問い合わせ

みなみ高齢者支援センター：(011) 372-8110
ひがし高齢者支援センター：(011) 211-8520

13

日本赤十字社北海道支部北広島市地区 よりおしらせ

日本赤十字社では、「令和6年能登半島地震災害義援金」として、義援金の受付を開始いたしました。

ご寄付いただいた義援金は、被災地が設置する義援金配分委員会へ送金し、市区町村を通じて被災者に配分されます。皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたします。

●受付期間 12月27日(金)まで
*延長する場合あり

●市内募金箱設置場所

- ・北広島市社会福祉協議会
- ・北広島市役所 本庁受付
- ・大曲出張所
- ・西の里出張所
- ・西部出張所
- ・団地住民センター
- ・エルフィンパーク市民サービスコーナー

※受領証が必要な方はお申し出ください。

14

きたひろ健康 ポイント 貯めてる?



きたひろ健康ポイント
イメージキャラクター
「ウリ丸」

きたひろ健康ポイント事業とは

19歳以上の市民によるボランティア活動や65歳以上の市民自らの健康づくり・介護予防活動等への参加、各がん検診等の受診、温泉施設の利用等に対してポイントを付与することで活動を奨励し、付与されるポイント数に応じて奨励金または地場産品と交換できる事業です。

参加方法

1 ポイント手帳を入手

市役所、各出張所、団地住民センター、エルフィンパーク市民サービスコーナー、市内温泉施設等で入手!

2 ポイントを貯める

対象となる活動やボランティアに参加、施設を利用してポイントを貯める(詳しくはポイント手帳!)

3 ポイントを交換する

ポイント手帳を市役所高齢者支援課または各出張所に提出して換金または地場産品に交換!



はじめまして!!私たちは北広島コラボです!

古雑誌・古本

回収致します!



北広島コラボとは・・・

社会福祉法人北ひろしま福祉会が運営する、障がい者通所事業所です。

通っている利用者さんはどんなに重い障がいがあっても、「こんなことがしたい」「あんな事ができる」という想いがあります。日中活動を通して「次も頑張ろう!」「またやってみたい!」「新しいことにチャレンジしたい!」という気持ちになれるよう利用者さんは一生懸命取り組んでいます。



北広島コラボでは、利用者さんの日中活動の一環として、古雑誌・古本を探しています!
わずかな数でも回収致しますので、まずはお電話下さい!



■お問合せ先

社会福祉法人北ひろしま福祉会 北広島コラボ
住所: 北広島市共栄276番地46
電話: 011-807-0508
受付時間: 8:00~17:00 (土日祝除く)
担当: 波多野

Instagramやってます!
フォローしてね!



WWW.KITAHIROKORABO.COM

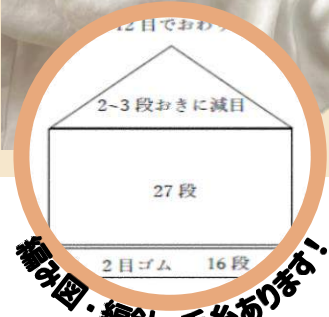


抗がん剤治療中の方に向けた



手編みの帽子作成 サポーター募集中！！

R5.12.21
KKR札幌医療センター(80個)、札幌医科大学附属病院(50個)へ寄付を行いました。



お家でもできるボランティア活動です！

抗がん剤治療中の方にとって必需品の「毛糸の帽子」を手編みし、ボランティア団体スマイル北海道支部を通じ道内の病院へ寄付されます。編み物の経験のある方のご協力をお待ちしています！

寄付先 札幌医科大学附属病院、KKR札幌病院
帽子 深さ21cm以上、帽子のデザインは問いません。
資材 毛糸、編針、サンプルの帽子をお渡しできます。
回収 本会に来所いただくか回収に伺います。
先着 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 担当 小山
⑰ 電話 372-1698 メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp

北広島市生活支援コーディネーターからの お知らせ

本冊子の情報を郵送以外の方法(メール又はLINE)による受取りにご協力をお願いいたします。

方法① メールによる受取
手順 メール本文に氏名を記載し
chiiki@kitahiroshakyo.or.jp
へメールを送信してください。折り返し担当から返信させていただきます。

方法② LINEによる受取
手順 1 スマートフォンで下のQRコードを読み取ります。
2 画面に表示される英数字の文字列(URL)をタッチしてください。
3 画面中央左側に表示されている友だち追加のマークをタッチしてください。

↓ QRコード



← 友達追加のマーク



＊ご協力いただける方で、“やってみただけどうまくできない…登録をサポートしてほしい！”という方がいましたら、次の問合せ先までご連絡ください。

【問合せ先】
社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 担当 小山
住所 北広島市栄町1丁目5-2 北広島市エルフィンビル2階
電話 **372-1698** メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp