

5 M A Y
2024

誰でも参加できる活動・講習会等のご案内 【令和6年5月】

5月	月	火	水	木	金	土	日
日付	日時の指定なし		1	2	3	4	5
番号	①②③④				⑤		
日付	6	7	8	9	10	11	12
番号		⑥	⑦	⑧⑨	⑩	⑪	⑫
日付	13	14	15	16	17	18	19
番号		⑥⑬			⑤	⑭⑮	
日付	20	21	22	23	24	25	26
番号		⑥⑯		⑰⑱			
日付	27	28	29	30	31		
番号	⑧⑨	⑥⑬	⑰	⑱	⑳		

番号	活動・講座名
㊦	きたひろ健康ポイント
㊧	北広島コラボ 古雑誌・古紙回収
㊨	手編みの帽子作成サポーター
④	令和6年能登半島地震災害義援金受付開始
⑤	なかよしサークル
⑥	西の里・虹ヶ丘健康運動サークル
⑦	お茶の間西の里
⑧	認知症サポーターカード制作隊
⑨	ともに・ふれてミニ講座
⑩	ふぁみりーおれんじカフェ
⑪	みんなのカフェ
⑫	きたひろ健康測定会
⑬	ミニ体操教室ふいっと
⑭	虹サロン
⑮	地域サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア
⑯	ふらっとカフェ
⑰	東光ストア トコトコらいふ
⑱	もくカフェ
⑲	はじめてのスマートフォン講座
㉑	スポーツリズムトレーニング

【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

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

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！

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）

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♪



@KITAHIROSHIMAWELFARE

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。



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 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会 担当 小山
③ 話 372-1698 メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp

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。

きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

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

ボ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、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：090-8371-8268 (樋口)

西の里・虹ヶ丘健康運動サークル



イス体操

ストレッチ

リフレッシュ

新規会員 募集中

＼イスに座ったままできる運動／
毎回DVDを観ながらストレッチや軽運動を行います。

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

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、楽しく過ごしています

西の里虹ヶ丘健康運動サークル

代表 石黒 幾子



375-2415

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いない」「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)

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でかまいません。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—



見学
大歓迎！

今月の活動日

5月 9日(木)

10:00～12:00

5月27日(月)

10:00～12:00

13:00～15:00

⑧

(問合せ) 地域支え合いセンター 378-4277

⑦

北広島が好き

ともに・ふれて ミニ講座



遺言を残してはいるけど
自分の印鑑やえ
押してれば良いの？

地域の皆様の生活に役立つ知識や情報を、
定期的に専門職がわかりやすくお伝えします。



薬はお茶で飲んでても
差し支えないんでしょう？

ふれてミニ講座

毎月第2木曜日
11:00~12:00

地域交流ホームふれて（ホール）
北広島市白樺町1丁目8番地2
TEL:372-0100



オンラインでも参加可能！

「Zoom」アプリを使用します。接続不安な方はご相談ください。

ともにミニ講座

毎月第4月曜日
14:30~15:30

地域サポートセンターともに（喫茶）
北広島市緑陽町1丁目2番地
TEL:373-7007

社会福祉法人北海長正会 四恩園

2024年度講座スケジュールは裏面をご覧ください

ふれてミニ講座年間スケジュール
毎月第2木曜日 11:00~12:00

4/11 自分にとって大切な生き方って？
～もしバナゲームをしてみよう～

5/9 おばあちゃんが薬飲んでいるか心配…
～在宅管理指導とは？～

6/13 もったいないから食べちゃおう～♪
～食中毒と配食の話～

7/11 介護保険のはじめの一步
～申請から認定まで～

8/8 8月8日は歯並びの日
～ブラッシングに学ぶ歯の大切さ～

9/12 障がい当事者の喜怒哀楽
～視覚障害者の暮らし～

10/10 音楽に合わせるから運動しやすい！
～リズム＆トレーニング～

11/14 毎日の料理がめんどくさい①
～ヘルパー直伝！簡単料理～

12/12 家族が揃ったら話してみよう！①
～生前と死後の財産管理～

1/9 血圧は、冬は高い？朝は低い？
～血圧変動の理解～

2/13 今流行りの〇〇詐欺
～進化を続ける詐欺に注意！～

3/13 防災対策を皆で考えよう
～北広島で災害がおきたら～

ともにミニ講座年間スケジュール
毎月第4月曜日 14:30~15:30

4/22 春のウォーキングお助けグッズ
～歩行器・杖体験～

5/27 日々の掃除を快適に！
～らく家事グッズ＆テクニック～

6/24 部屋の温度が38℃って快適ですか！？
～適切な室温とは？～

7/22 「なんだっけ？」を思い出せますか？
～MC（軽度認知障がい）について～

8/26 忘れっぽいけど、私は私
～認知症のこと、みんなで話そう～

9/30 施設のこともっと教えて！①
～特別養老老人ホーム～

10/28 施設のこともっと教えて！②
～グループホーム～

11/25 施設のこともっと教えて！③
～サービス付き高齢者住宅～

12/23 家族が揃ったら話してみよう！②
～生前と死後の財産管理～

1/27 もったいないし、何かに使えるしょ？
～日頃から行うべき片付け術～

2/17 毎日の料理がめんどくさい②
～シェフの簡単アイデアでんこ盛り～

3/24 春のウォーキング準備はOK？
～背筋を伸ばして軽やかに歩こう～

※一部講座内容・日程を変更する事があります。詳しくは毎月のともに通信・ふれて通信をご覧ください。

お問い合わせ 北広島団地地域交流ホームふれて TEL 011-372-0100

知る
認知症の本
貸し出ししてます！



R6年度 上半期日程

4/5 カラダを動かして
心と脳をスッキリ！

5/10 カラダを動かす
ゲーム大会
景品あります♪

6/7 耳から刺激を！
音楽鑑賞会！

7/5 食と栄養について

8/2 大人も子どもも
夏休みの工作

9/6 絵からイメージを！
アートセラピー

※10月からの下半期の日程は
近くなったらご案内します。

認知症
について

話す
動く

お茶する
ラ・パンの販売
もあります♪

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
※祝祭日は第2金曜日です

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

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
5.11(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

対象 どなたでも

生活クラブ生協
すけあいワークスどんぐり
子育て支援ワークスほっとまむ
な島市ひがし高齢者支援センター

お問い合わせ
TEL. 011-372-7300



きたひろ健康測定会

～わたしの身体と脳力の現在地を知ろう！～

令和6年5月12日(日) 午前の部: 10:00～12:00 (受付 9:30)
午後の部: 14:00～16:00 (受付 13:30)

会場: 北広島団地地域センターとにも (体育館)

対象: 65歳以上の北広島市民 (定員 各30名)

参加費
無料

持ち物: 上靴・外靴を入れる袋・飲み物・きたひろ健康ポイント手帳
*動きやすい服装でお越しください (持っている方)

健康寿命にかかわる **フレイル** (心身の衰え) と **MCI** (認知力の低下) を測定し、結果と対策についてアドバイスをします。

この測定会は年1回程度行なう予定です。皆さんが日々取り組まれている健康づくりの効果を確かめる場として、ぜひご活用ください。

北広島市みなみ高齢者支援センター

お申込み
お問合せ 011-372-8110

5月7日(火)までにお申し込みください



きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

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！



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！

北広島市にし高齢者支援センター

TEL011-370-3922

お問い合わせは

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！

マスク着用のうえ
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！
日本老年学的評議研究(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、脳の活動を活発にする
を増やし、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

地域サポートセンターみなみ

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
だけの方。



初心者さん
大歓迎

元雀荘の
店長さんが
やさしく教えて
くれます！

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

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

ーディネーター

【参加者募集のお知らせ】



名称	ふらっとカフェ
日時	5月21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
⑥ 連絡先	きた高齢者支援センター(375-5888)



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 市内にお住まいの方

日 時 5月29日（水）10:00-12:00、13:30-15:30

会 場 北広島市社会福祉協議会
（栄町1丁目5番地2北広島エルフィンビル2階）

講 師 ソフトバンク認定講師

定 員 各回先着10人

申込み 5月22日までに北広島市役所政策広報課
（372-3311、内線3631）まで

●5月23日木曜日

同時開催：スマホ使い方教室

AM10:00

～

PM12:00

●5月30日木曜日

開催：第一生命さんによる終活講座

もくカフェmap



きたひろ健康ポイント

【健康づくりポイント】対象事業

誰でも参加OK!



もっともっと元気に!!

スポーツリズムトレーニング

楽しみながら行うトレーニングで認知症予防や身体機能の低下を予防!

『リズムステップ』が脳を活性化させます♪

出来なくて当たり前、出来ないことにチャレンジしましょう!

日時
と
会場

①5月31日金曜日 10:00~11:30

②6月28日金曜日

③7月26日金曜日

夢プラザ

(大曲ふれあい学習センター 多目的ホール)

費用 500円

講師 橋場 俊輔 様



札幌国際大学人文学部心理学科子ども心療専攻講師
リズムトレーニング協会認定インストラクター

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。



←友だち追加
のマーク



←QRコード

* ご協力いただける方で登録をサポートしてほしい!”という方は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

住電話所 北広島市栄町1丁目5-2 北広島市エルフィンビル2階

372-1698 メール chiiki@kitahiroshakyo.or.jp

