

11

誰でも参加できる活動・講習会等のご案内
【令和7年11月】

11月	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
番号							
日付	3	4	5	6	7	8	9
番号		①	②③④		⑤⑥⑦⑧	⑨	
日付	10	11	12	13	14	15	16
番号	⑩	①⑪	②⑫⑬	⑭⑮	⑧	⑯⑰	
日付	17	18	19	20	21	22	23
番号	⑱⑩	①⑲	②③④		⑦⑧		
日付	24	25	26	27	28	29	30
番号		①⑪	②⑫⑳		⑧		

きた高齢者支援センター圏域

(共栄、共栄町、東共栄、北の里、美咲き野、西の里、虹ヶ丘、Fビレッジ)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
①	西の里・虹ヶ丘健康運動サークル	西の里会館 住所 西の里南1丁目2-2	週1回 * 毎週火曜	13:30- 15:00	月1,500円 年1,200円		代表 石黒氏 (375-2415)
②	ガーデン・露地菜園のサポーターになろう	農業学習施設 KUBOTA AGURI FRONT 住所 Fビレッジ8	週1回 * 毎週水曜	詳細別紙 参照	無料		掲載ページ内のQRコードより お申し込みください
⑬	お茶の間西の里	西の里団地住民集会所 住所 西の里北5丁目	月1回 * 2水曜	13:00- 15:00	1回200円		代表井関氏 (375-2427)
⑰	虹サロン	西の里会館 住所 西の里南1丁目2-2	月1回 * 3土曜	13:30- 15:00	1回200円		聖芳園 サロン担当福島氏 (375-3126)
⑲	ふらっとカフェ	共栄会館 住所 共栄町4丁目12-2	月1回 * 3火曜	13:30- 15:00	1回200円	健康	きた高齢者支援センター (375-5558)

にし高齢者支援センター圏域

(大曲地区、輪厚地区、希望ヶ丘、島松、三島、仁別)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
⑥	にし散歩	はるかぜ公園 住所 大曲柏葉1丁目2-6	11月7日(金)	9:00-	300円		にし高齢者支援センター (370-3922)
⑧	フィットネス教室 にしトレ	詳細別紙参照	週1回 * 毎週火曜日	9:30- 11:00	月2,000円 体験:500円		にし高齢者支援センター (370-3922)
⑩	にしスポ	エスポワール北広島 住所 輪厚704番地16	11月10日(月) 11月27日(月)	10:00- 11:30	無料	健康	にし高齢者支援センター (370-3922)

みなみ高齢者支援センター-圏域

(広葉町、栄町、輝美町、北進町、若葉町、南町、青葉町、白樺町、高台町、里見町、泉町、松葉町、緑陽町、山手町)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
③	いきいき百歳体操 ～座りながらできる体操です～	コープさっぽろエルフィン店 住所 栄町1丁目4-1	月2回 * 1・3水曜	10:30- 11:30	無料	健康	ひがし支援センター(211-8520) みなみ支援センター(372-8110)
④	俺の健康マルシエ	地域サポートセンターともに 住所 緑陽町1丁目2番地	11月5日(水) 11月19日(水)	10:30- 12:00	無料		地域サポートセンターともに (373-7007)
⑫	マダムの健康マルシエ	地域サポートセンターともに 住所 緑陽町1丁目2番地	11月12日(水) 11月26日(水)	10:30- 12:00	無料		地域サポートセンターともに (373-7007)
⑭	ふれてミニ講座	地域交流ホーム ふれて 住所 白樺町1丁目8番地2	月1回 * 2木曜	11:00- 12:00	無料		団地地域交流ホームふれて (372-0100)
⑮	認知症サポーターカード制作隊	北広島市社会福祉協議会 住所 栄町1丁目5-2	月2回 * 詳細別紙参照		無料	ボラ	地域支え合いセンター (378-4277)
⑯	地域サポートセンターみなみ 麻雀ボランティア	地域サポートセンターみなみ 住所 南町4丁目1-1	11月15日(土)	13:30- 15:00	無料	ボラ	地域サポートセンターみなみ (376-8525)
⑱	ともにミニ講座	地域サポートセンターともに 住所 緑陽町1丁目2番地	月1回 * 4月曜	14:30- 15:30	無料		団地地域交流ホームふれて (372-0100)
㉔	はじめてのスマートフォン講座	北広島市社会福祉協議会 住所 栄町1丁目5-2	11月26日(木)	10:00- 12:00	無料	健康	北広島市役所政策広報課 (372-3311、内線3631)

ひがし高齢者支援センター-圏域

(美沢、中央、朝日町、稲穂町、新富町、南の里、東の里、中の沢、富ヶ岡)

番号	活動・講座名	開催場所	開催頻度	時間	参加費	ポイント	連絡先
⑤	ふぁみり〜おれんじカフェ	富ヶ岡会館 住所 新富町東2丁目3-7	月1回 *1金曜日	10:00- 12:00	200円		ひがし高齢者支援センター (211-8520)
⑦	なかよしサークル	北広島東記念館 住所 朝日町5丁目1-2	月2回 *1・3金曜	10:00- 11:30	1回200円	健康	代表 樋口氏 (090-8371-8288)
⑨	みんなのカフェ	生活クラブ館 住所 美沢1丁目1-2	月1回 *2土曜日	10:00- 12:00	200円		生活クラブ館 (372-7300)
⑪	お寺でいきいき百歳体操	昌福寺 住所 中央6丁目8-2	月2回 *2・4火曜	14:00- 15:00	1回100円		ひがし高齢者支援センター (211-8520)

その他

番号	活動・講座名	開催場所	期間	時間	参加費	連絡先
②①	除雪ボランティア募集		詳細別紙参照			北広島市社会福祉協議会 (372-1698)
②②	北広島市認知症高齢者 SOSネットワーク事業					北広島市役所高齢者支援課 (372-3311)

おすすめの

活動紹介

【ひがし圏域】
なかよしサークル

東記念館で

なかよしサークルがニュースポーツを楽しんでいます！



映像を見ながら
体操を行っていました



モルックを楽しんでいました



次は何番を狙おうかな

10月17日(金)に東記念館(朝日町5丁目1-2)で行われたなかよしサークルの活動がありました。

初めにテレビで映像を見ながら、座位での体操を行っていました。この日の体操後は、19名でモルックを楽しんでいました😊モルック中には、倒れた本数を数えたり、点数を数える際に協力しながら行っていました。

モルック以外にも、カーリンコンやボッチャ、ふまねっと等を楽しんでいると伺いました。好きな時に参加し、ゆるく楽しみ、お話をしながら健康づくりのために軽い運動を行っているそうです。

参加されている方同士で点数が入った際に喜んだり、ハイタッチを行ったりと楽しい雰囲気での活動でした😊

【次回(なかよしサークル)のお知らせ】

日 程 令和7年11月7日(金)10:00-12:00
場 所 東記念館(朝日町5丁目1-2)
参加費 200円
お問合せ 代表 樋口様 (090-8371-8288)

きた高齢者支援センター圏域 サークル



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 1,500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
て楽しく過ごしています

きた高齢者支援センター圏域

“食と農業”の
魅力・可能性を、
楽しくおいしく学ぶ
農業学習施設



北海道ボールパークFビレッジ エリア内

KUBOTA AGRI FRONT クボタアグリフロント



“食と農業”の未来を志向する仲間づくりの場

農業にたずさわる人、技術を開発する人、
食を届ける人、消費する人、そして食べる人。
こどもからおとなまで、あらゆる人が、“食と農業”に向き合い、
未来のためにできることをともに学び、考える場所をめざします。

CAFE

こだわりの食材で作った自慢の“ごはん”を
提供するカフェスペース。



ACCESS

〒061-1116 北広島市Fビレッジ 8番地

入口はこちらから



■ 営業時間 10:00～18:00

※カフェは18:30ラストオーダー、17:00クローズ

■ 休館日 毎週月曜日、年末年始

“食と農業”の魅力、楽しくおいしく学ぶワークショップや
イベントなども随時開催！ ぐわしくは公式サイトやSNSへ



公式サイト



X



Instagram



ガーデン・露地菜園の サポーターになろう!

PBレジックにあるKUBOTA AGRI FRONTの
ガーデン・露地菜園のサポーターになってみませんか?
6〜10月の間、クボタアグリフロントのスタッフと一緒に
ガーデンまたは露地菜園のお手伝いをしていただき、
ガーデン管理のコツや野菜作りのポイントなどを学んでいただけます。

【全体説明会】2025年5月21日(水)
11:00-12:00

【募集要項】
対 象: 北広島市在住の18歳以上の方
募集人数: ガーデン・露地菜園 各15名(先着順) 参加費: 無料
場 所: 農業学習施設 KUBOTA AGRI FRONT
※施設利用費の負担はありません。お申し込みの際は、PBレジックの案内看板を必ずご確認ください。

活 動 日(予定): 6月以降の毎週水曜日
活動時間(予定): 露地菜園サポーター 9:00-10:00(最大10:30) ガーデンサポーター 10:00-11:00(最大11:30)



KUBOTA AGRI FRONT

登録方法

WEBフォームにて受付します。
右記の二次元コードから登録ください。
※登録した日付と登録の曜日は必ずのイベントで
のみ使用し、適切に管理いたします。

お買い物ついでに
一緒に身体を動かしませんか?

参加者募集中

参加無料
申込不要

いきいき百歳体操

～座りながらできる体操です～

日時 毎月 第1週目・3週目 水曜日
10:30~11:30

場所 コープさっぽろエルフィン店
1階喫茶店横スペース

「きたひろ健康ポイント手帳」
をお持ちの方はご持参ください。
ポイントがたまります!





健康は「運動」からは一歩から

／全11種／

俺の健康マルシェ

参加費無料 全11種の講座、あなたはいくつ制覇できる？

日程 2025. **8.27** 水 **スタート！**

時間 10:30～12:00

場所 地域サポートセンターともに活動室1

住所 北広島市緑陽町1丁目2（旧緑陽小学校跡施設）

定員 15名

- 動きやすい服装でお越しください
- タオルと飲み物をご持参ください

地域サポートセンターともに ☎ 011-373-7007
緑陽町1丁目2（元緑陽小学校跡施設）

お申込み 申込締切 各開催日の前日12時まで

- ご来館によるお申込みも受け付けております。
- お申込みは先着順となります。



各分野の専門種が勢揃い！

講座内容

①8/27 (水)	入講式 最新の体組成計で ボディスキャン まずは現状把握	⑦11/19 (水)	あと1品！俺でも作れる 栄養パーフェクト飯
②9/10 (水)	運転を諦めない！ 反射神経トレーニング	⑧12/10 (水)	しなやかストレッチで 柔軟性を手に入れよう！
③9/24 (水)	簡単に作るインソール作成 重心が整い正しい姿勢に！	⑨1/7 (水)	正しいスカルブケアで 頭皮を元気に！
④10/8 (水)	特別屋外講座！ ～トリムコースを歩こう～	⑩1/21 (水)	100歳まで美味しいものを 食べたい！目指せ！8020！ （80歳で20本の歯！）
⑤10/22 (水)	筋トレは全世代共通！ まずは〇〇から鍛えよう	⑪2/4 (水)	最新の体組成計で ボディスキャン 最終結果はいかに？ 修了式
⑥11/5 (水)	いい男のフェイスクア！ エクササイズ＆スキングア で口腔機能の向上	◆特外講座や交流会も予定しています。 都合により、日程・内容は変更する場合があります。	



主催：社会福祉法人北海康正会

2025.8

ひがし高齢者支援センター圏域



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

健康も、交流も、楽しく一緒に！！！！

にし高齢者支援センター圏域

今日の一步が

みんなの笑顔につながる。

に し 散 歩

5月2日	9月5日
6月6日	10月3日
7月4日	11月7日
8月1日	全て第1金曜日！

集合場所：はるかぜ公園

大曲柏葉1丁目2-6（4に地図）

スタート時間：9:00

雨天・荒天時：中止

参加費：300円

※水分補給用の飲み物も忘れずに※

毎回、リハビリ職の方が同行予定です。
生活の中で気になることがあれば、気軽にご相談ください。なお、リハビリ職の方が同行できない場合は、参加費を無料とします。

●お問い合わせ
にし支援センター
☎370-3922



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グコンなど、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: 090-6371-8288 (横口)

にし高齢者支援センター圏域



にし高齢者支援センター
フィットネス教室



ふたばる

開催日時

北海道社会福祉総合基金 助成事業

令和7年10月7日(火)、21日(火)、28日(火)
令和7年11月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)

時間: 09時30分~11時00分

体験は500円

場所: 北広島市ふれあい学習センター(夢プラザ1階多目的ホール)

対象者: 北広島市内にお住まいの方

準備物: 飲み物、タオル、室内用靴、運動しやすい服装

参加費
回数×500円
※月額制



にしトレのトレーニングの他、1回5分以内の
首・肩・腰・背中・腕・足のいずれかのリハビリが受けられます！



にし高齢者支援センターフィットネス教室
【にしトレ】では、リハビリテーションの専門
家が運動をご提案！！
『座位ex・自重トレーニング・ストレッチ』の
分野ごとに、様々な運動を通して健康づく
りを行っていきます。



フィットネス

お申込みQR



- ✓ にしトレは事前予約制となります。
- ✓ 右記のQRコードよりご予約をお願いします。
- ✓ 操作が苦手な方は、お電話にて受付可能です。
- ✓ にしトレはきたひろ健康ポイントの対象です。



お申込み
お問合せ



011-370-3922

北広島市にし高齢者支援センター



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。

2025
11.8(土)
10:00~12:00

参加費
200円
半学生以下無料

会場
生活クラブ館
北広島市美沢1丁目1-2

※ どなたでも

お申し込み
お問合せ
TEL. 011-372-7300

⑨

クラブ生協
けあいワーカーズどんぐり
て支援ワーカーズほっとまわ
北広島市ひがし高齢者支援センター

お問い合わせ
TEL. 011-372-7300

にし高齢者支援センター圏域

きたひろ健康ポイント事業

輪厚（わつつ）にあるエスポワールで
運動してスッキリ！おしゃべりしてワイワイ！楽しみましょう！

にしスポ

開催曜日は毎回月曜日
時間は10:00～11:30です

【会場】
エスポワール
北広島 1階

【持ち物】
上靴・飲み物

参加無料・事前
申し込み不要です

4月	14日 28日	10月	6日 27日
5月	12日 26日	11月	10日 17日
6月	9日 23日	12月	8日 22日
7月	7日 14日	1月	19日 26日
8月	4日 18日	2月	2日 16日
9月	8日 22日	3月	9日 23日

「にしスポ」では、ボッチャやモルック、卓には将棋や
パークゴルフなどを楽しめます。毎回、参加メンバーで
話し合いながら行なうことができます。身体を動かすだけ
で、お仲間との交流も「にしスポ」の魅力です！

●お問い合わせ●
北広島市にし支援センター
☎011-370-3922

community general support center

ひがし高齢者支援センター圏域

お寺で
いきいき百歳体操

ゆったりした空間
でリフレッシュ

ボランティアも同時募集
(DVD操作などの準備・
片付け等)

お寺では暖房費などの維持費がかかっております。
部屋の入口に賽銭箱がありますので、お心遣いで100円
のご協力をお願いいたします

賽銭

日時:令和7年11月11日(火) 14:00～
令和7年11月25日(火) 14:00～
場所:昌福寺 中央6丁目8-2

お問い合わせ・連絡先:ひがし高齢者支援センター 磯部・清水 (011)211-8520

健康は「選べる」生活は「一歩から」



／全7種／

マダムの健康マルシェ

参加費無料 全7種の講座、あなたはいくつ制覇できる？

日程 2025. **10.29** **水** スタート！

時間 10：30～12：00

場所 地域サポートセンターともに活動室1

住所 北広島市緑陽町1丁目2（旧緑陽小学校跡施設）

定員 15名

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・タオルと飲み物をご持参ください

地域サポートセンターともに ☎ 011-373-7007
緑陽町1丁目2（元緑陽小学校跡施設）

お申込み

申込締切 各開催日の前日12時まで

- ・ご来館によるお申込みも受け付けております。
- ・お申込みは先着順となります。



各分野の専門職が勢揃い！

講座内容

①10/29（水）	入講式
	私の身体どんな状態？ ～可動域や柔軟性の現在地～
②11/12（水）	美と若さを磨くマダムのピラティス時間
③11/26（水）	初めての東洋医学 あなたは「陽タイプ？」「陰タイプ？」
④12/3（水）	10歳若返る美しくびれメソッド
⑤12/17（水）	食べて整えるマダムのウェルネス時間！
⑥1/28（水）	メイクで笑顔がワンランクアップ！
⑦2/4（水）	最新の体組成計でボディスキャン！

都合により、日程・内容は変更する場合があります。



主催：社会福祉法人北海長正会

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」「生活に楽しさをもちたい」「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(?)

お問い合わせ先

ボランティア団体白樺会
☎375-2427(会長 井関シズエ)

北広島が好き

ともに・ふれて ミニ講座



遺言は残してはいるけど
自分の印鑑やえ
押しておけば良いの？

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。



茶はお茶で飲んでも
煮し煮えないんですよ？

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

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（活動室）
北広島市緑陽町1丁目2番地
TEL:373-7007



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。

社会福祉法人北海長正会 四恩園

25年度講座スケジュールは裏面をご覧ください

ふれてミー講座年間スケジュール 毎月第2木曜日 11:00～12:00		ともにミー講座年間スケジュール 毎月第4月曜日 14:30～15:30	
4/10	財産管理に落とし穴が?① ～今から準備できること～	4/28	若者に負けないぞ!新トレは全世代! ～理学療法士が伝える筋トレ・運動の意義を～
5/8	食べても痩せていくのはどうして? ～高齢期に摂ってほしい栄養素～	5/26	老後住まいを考えよう ～サービス付き高齢者住宅の紹介～
6/12	あなたの「健康」寿命どうですか? ～健康と脳の関係～	6/23	いつまでも自分らしい生き方をしたい ～もし「バグデム」をしてみよう～
7/10	介護保険ってどういう時必要? ～申請から利用まで～	7/28	認知症になったらどうなっちゃうの? ～認知症サポーター養成講座～
8/7	歯磨き粉は使う?使わない? ～日ごろの歯磨きのやり方を変えよう～	8/25	健康管理の基本は自分と向き合う事 ～病いとうつ病から健康管理を考える～
9/11	洗い残しがこんなにも!? ～正しい手洗いで感染症予防～	9/22	デイサービスに行ったら実際に何をする? ～1日体験レポートから知る～
10/14	楽しく体と頭の運動! ～ゴグニサイズをやってみよう～	10/21	私にも介護できるかも!! ～ヘルパーが教える楽々介護術～
11/13	私にも介護できるかも!! ～ヘルパーが教える楽々介護術②～	11/17	ちょっとした技でもっと美味しく ～調理職員から学ぶ調理の知識～
12/11	財産管理に落とし穴が?② ～今から準備できること～	12/22	家族に話しておくのが大切 ～生前・死後の財産管理～
1/8	見え方・感じ方はみんな同じ? ～聴覚障がいへの理解～	1/26	ガサガサかかと卒業したい! ～あなたもできるフットケア～
2/12	手口を変える〇〇詐欺 ～流行りの詐欺と対応策～	2/16	電動の福祉用具って高いんですよ? ～最新福祉用具の紹介～
3/12	組み合わせ次第で好バランス ～お食事・おの食べ合わせ～	3/23	春を見つけるウォーキング ～美しい姿勢で体力アップ～

※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

【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

11月13日(木)	10:00～12:00
11月24日(月)	10:00～12:00

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。



きたひろ健康
ポイント
貯まります

遊びに
きてください！

活動日

4月19日	11月15日
5月24日	12月20日
6月21日	1月17日
7月26日	2月28日
8月16日	3月28日
9月27日	
10月25日	

⑬

13:30~15:00



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

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！
日本老年学の評価研究(通称)29/2/1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
食を増やし、認知症の発症を遅延させることです。



問い合わせ：聖芳園 (011) 375-3126 西の里虹サロン担当：福島

【参加者募集のお知らせ】



名称	ふらっとカフェ
日時	11月18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)

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 11月26日(水)10:00-12:00

会 場 北広島市社会福祉協議会
住所 栄町1丁目5-2
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 先着15人

申込み 北広島市役所政策広報課
(372-3311、内線3631) まで

全市的に担い手が不足しています！
1世帯からご協力いただける方募集中！

除雪



サービス事業

協力ボランティア募集

期 間 12月頃から翌年3月31日まで

活動日 約10cm以上（除雪車出動時）の降雪時（おおむね午前中の活動）

＊利用者には想定外の大雪の際に除雪の出動が困難となることや、除雪作業に夕方頃まで時間を要する場合があることを事前に了承いただいています。

対象者 除雪困難な低所得（市民税の所得割が非課税）の高齢者や障がい者のみの世帯

対 象 対象者宅玄関から公道まで幅1mの通路除雪

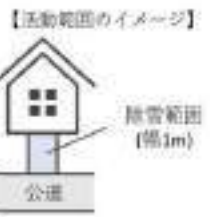
謝 礼 1世帯あたり**29,700**円（1シーズン）

その他 近隣1世帯から担当いただくことも可能です。

連絡先 社会福祉法人 北広島市社会福祉協議会

住所 栄町1丁目5-2 北広島エルフィンビル2階

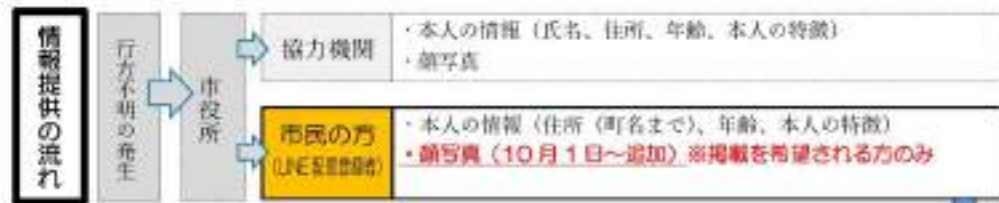
電話 372-1698 **FAX** 372-1704 **メール** kitahiroshaky@rose.ocn.ne.jp



北広島市認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業 (R6.10.1以降)

これまで認知症高齢者等 SOS ネットワーク事業の登録者の方が行方不明となった場合、協力機関と市民の方（LINE 配信登録者）に行方不明者の情報を配信し、捜索にご協力をいただいているところです。令和6年10月1日以降、登録者本人又はご家族の方が希望された場合に限り、行方不明の方の顔写真を市ホームページに掲載し、掲載したことを市民の方（LINE 配信登録者）にもLINE 配信してまいります。

※協力機関：厚別警察署、消防署、高齢者支援センター、民生委員児童委員、介護事業所、新聞販売店、郵便局など



市ホームページ掲載内容(PDFファイル)

行方不明者情報

令和6年10月1日午前00:00分から行方が分からなくなっている方についてお知らせします。捜索にご協力をお願いします。

年齢性別：85歳男性
お住まいの地区：北広島市中央
身長：168cm 体重：62kg 容姿：短髪
服装：紺色 上着：黒色のトレーナー 下着：紺色のズボン
履物：白いスニーカー その他：眼鏡着用

顔写真

URL をクリックし市 HP で顔写真の確認が可能です

LINE 配信の内容

【北広島市 SOS ネットワーク】
行方不明者情報
本日午前 9 時頃から、北広島中央にお住まいの 85 歳男性の行方がわからなくなっています。
本人の特徴は、身長 168cm、短髪、黒色のトレーナー、紺色のズボン、白いスニーカー、眼鏡を着用しています。
お心あたりのある方は厚別警察署生活安全課（011-896-0110）または、北広島市役所高齢者支援課（011-372-3311）にご連絡をお願いします。
以下市ホームページで詳細をご確認ください。
<https://www.city.kitahiroshima.hokkaido.jp/>

<補足事項>

- ・顔写真の掲載をご希望されない場合は、これまでと同じ内容で情報を掲載いたします。
- ・市ホームページに公開している行方不明者情報は、行方不明者が無事発見された後、ただちに公開を終了いたします。



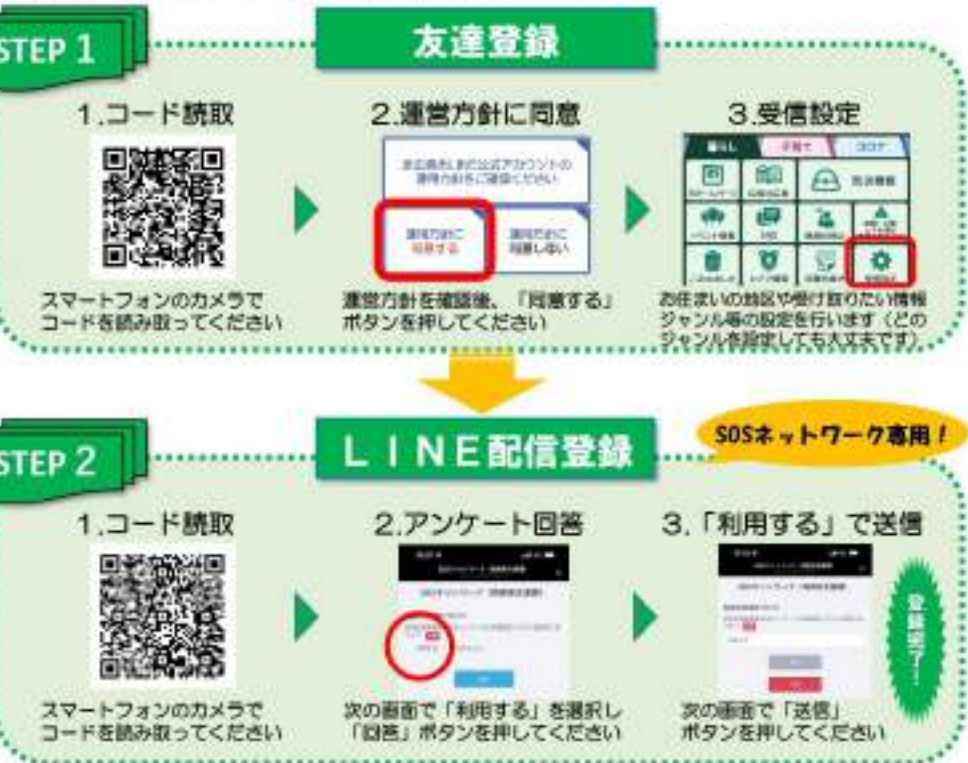
LINE とは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどで交流できるコミュニケーションアプリです。北広島市では、顔写真の掲載を素早くお知らせするために、令和5年1月1日から市公式LINE アカウントの運用を始めました。

高齢者支援課では、市公式LINE を利用し、認知症高齢者の方が行方不明となった場合、皆様のご協力を得て早期発見・保護することを目的として、事前にLINE の登録をさせていただいた方に行方不明となった方の特徴を配信しております。



北広島市認知症高齢者等SOSネットワーク事業 行方不明者の情報を 北広島市公式LINEアカウントで配信しております

LINEとは、スマートフォンやタブレット、パソコンなどで交流できるコミュニケーションアプリです。北広島市では、認知症高齢者の方が行方不明となった場合、地域の協力を得て早期発見・保護することを目的として、事前にLINEの登録をいただいた方に、行方不明となった方の特徴を配信しておりますので、ご登録をお願いいたします。



友達登録はLINEの「友だち追加」▶「ID検索」でも可能です。▶ @kitahiro
登録画面に移行しないときは、「iOSを最新のものにアップデートする」「LINEアプリのカメラでスキャンする」などをお試しください。
配信登録を解除する場合は、STEP2のコードをもう一度読み取り、次の画面で「利用しない」を選択して回答ボタンを押した後、「送信」ボタンを押してください。
スマートフォンをお持ちでない方や、LINEの利用が難しい方は、下記担当までご連絡ください。
お問い合わせ 保健福祉部高齢者支援課 TEL：011-372-3311（内線2172）

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。



＊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
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