

活動範囲を広げる

気軽に通える！

白石老人福祉センター

老人福祉センターには、気軽に交流できる娯楽室や囲碁将棋室、喫茶コーナーがあります。囲碁や将棋、かるた取りなどで、近隣の児童会館の子どもたちと触れ合う機会も。

また、カラオケや園芸、英会話、ヨガなどの講座のほか、健康づくりに役立つ「元氣アップ体操」や、年2回のノルディックウォーキング講習会も好評で、多くの利用者が、新しい趣味や仲間に出会っています。

活動の後は浴室で汗を流すことができます。

対象 市内にお住まいの60歳以上の方（初回利用時、利用登録証発行のため、免許証や健康保険証など年齢・住所を確認できるものが必要）
利用料 無料（教養講座は実費負担の場合あり）
浴室利用は1回200円、喫茶コーナーのコーヒは1杯100円

詳細 白石老人福祉センター（851）1551



所在地 栄通 6丁目
開館時間 午前9時～午後5時
休館日 第1土曜、祝・休日、12月29日～1月3日

仲間とイキイキ！

老人クラブ

白石区には現在34の老人クラブがあります。会員は2千600人以上。

お互い協力し合いながら、親睦を深め、健康づくりやレクリエーションなどに取り組んでいます。

多彩な活動は、生きがいを見つけるのにもぴったります！

対象 おおむね60歳以上の方

活動内容

- ボランティア（環境美化・募金協力など）
 - 友愛訪問（福祉施設など）
 - 文化・教養（囲碁、将棋、絵画など）
 - スポーツ・健康増進（パークゴルフ、ゲートボール、体操など）
 - レクリエーション（ゲームや季節の行事など）
- 詳細** 区保健福祉課（861）2400内線326
HP <http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/fukushi/roujinclub/>

サークルもいっぱい！

区民センター・地区センター

白石区民センターでは、一人暮らしの高齢者が、物づくりなどで交流する「つるばら茶論」を月一回実施しています（白石5ページ参照）。地区センターでは地域の人がサロンを開くこともあります。

また、区民センターや地区センターでは、各種サークル活動も盛んです。
詳細 各センター（白石4ページ参照）



▲ゲートボール大会

みんなで学べば楽しい！

白石区寿大学

白石区の高齢者講座「寿大学」では、白石区の歴史やまちづくりなどについて、さまざまな知識を身に付けることができます。

7月から12月までの約半年間、週1回のペースで講座が開かれます。区内の施設の見学や、実習などもあり、楽しく受講できます。

学友同士の絆も生まれ、卒業後も、同窓生の文化祭や旅行会、講演会、パークゴルフ大会が開かれていくほか、詩吟・体育・芸能・歌唱の専門部が定期的に活動しています。

対象 区内にお住まいの65歳以上で、過去に受講したことのない方

受講者募集 本誌区民のページ「白石区からのお知らせ」に掲載（6月ごろ）

詳細 区地域振興課（861）2400内線257

しろいしクイズ！

白石区の高齢者講座の名前は何でしょう？

- ①寿大学 ②ほのぼの大学 ③白石大学

プレゼント

正解者の中から抽選で5人の方に共通ウィズユーカード（1,100円分）を差し上げます。

応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え、この特集（白石2・3ページ）へのご意見・ご感想、今後特集で扱ってほしいテーマを記入し、区総務企画課広聴係（白石1ページ参照）へはがきかファクスで。1人1通。11月30日（木）消印有効。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

