

**第17回 北白石介護予防支援フェア**  
 ～健康寿命をのばしませんか?!～

講演会 13時00分～

**「津軽弁で楽しく笑って若返り体操」**

「体育の集い」でおなじみのあの先生が北白石介護予防支援フェアにもやって来ます！  
 とっても笑顔がステキな楽しい先生です。コグニサイズ、ストレッチと音楽に合わせて体操を  
 予定しています。ぜひ皆さんも思いっきりたくさん笑って若返りましょう！

講師 日本レクリエーション協会公認指導者 **こがわ あゆみ**  
 認知症予防脳トレ士 **古川 亜優美** 先生

**各種コーナー紹介 13時30分頃から**

 脳年齢測定 (事前申込先着35名)	 介護予防相談	 骨密度測定	 体成分分析	 血管年齢測定	 口腔ケア	 おくすりの 疑問・相談
 血圧測定 健康チェックコーナー	 フットケア教室 足のトラブル相談	 介護食・飲料の紹介	 配食弁当について 展示・食事相談会	 足指力測定器 チェッカー君	 体測定・筋トレング	

★日時：7月4日(木)13時00分～(2時間30分程度)

★会場：北白石地区センター ホール

★持物：動きやすい服装・上履きをお持ちの方はご持参ください。

※北白石・北東白石地区居住の方を対象としたイベントです。

<お申込・その他>

6月11日(火)～7月3日(水) 9時00分～21時00分

上記の期間に北白石地区センター窓口または電話にて受付しております。

各種コーナーの状況によっては人数制限を設ける場合があります。

脳年齢測定は先着35名とし、事前申込受付時に参加希望を確認いたします。

北白石地区センター(白石区北郷3条7丁目9番20号) Tel 874-8232

主催：北白石地区センター運営委員会

共催：白石区第2地域包括支援センター・白石区介護予防センター菊の里/川下

協力：白石区保健福祉部保健福祉課・北白石体育振興会連絡協議会・札幌歯科医師会白石支部

森永乳業北海道株式会社

株式会社アルファ美輝

仕出し弁当かまら〜ど

日本調剤株式会社

白石区社会福祉協議会



蔵書一斉点検のため  
**7/20 (土)**  
 ~7/26 (金)  
 おやすみします。

ちょっと先ですが...



蔵書一斉点検では、

図書室にある全ての本のバーコードを、職員が一冊一冊、  
 専用の機器でなぞって読み込んでいき、紛失している本が  
 ないかを調べて確認したり、書架の整理をしたり、壊れた  
 本の修理や清掃をおこなったりします。

(夏休み?と聞かれたことがありますが、ちがうです~^^)

1年に一度の大切な点検となりますので、皆さまのご理解  
 をお願いいたします。

★休室中はブックポストへご返却ください★

また、他の図書施設は開館していますので、本を借りたい  
 方は借りる館でご返却いただくようお願いいたします。

**6月のカレンダー**

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	24	25	26	27	28	29
30						

**7月のカレンダー**

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	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月は

「あめでも へっちゃら！」

**おはなしかい**

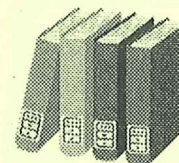
6月は 8日(土)、22日(土)



☆第2・第4土曜日 午前11時～(30分くらい)

☆図書室前スペース (座って聞けるので、小さなお子さんを  
 ひざに抱っこしても安心ですよ)

「読み聞かせグループひだまり」さんによるおはなし会です♪



図書室では季節や行事に合わせた本の展示を、入口横のブックトラックや絵本コーナーなどで  
 おこなっています。ご近所へのお買い物のついでなどに、ちらっと図書室へもお立ち寄りにな  
 りませんか?意外な本との出会いがあるかもしれませんよ~。

**利用案内**

開室時間.....9:00~17:00

休室日.....毎週月曜日・祝日・図書整理日(第4金曜日)・年末年始(12/29~1/3)

蔵書一斉点検期間(今年度は7/20(土)~7/26(金))

ブックポストの利用時間...現在は地区センターの開館時間中は、図書室が開いている時間でも  
 ブックポストへの返却が可能です。(8:00~21:00まで)

図書室で本を借りる予定の方はカウンターで返却いただくと貸出しが  
 スムーズにできます。

**裏面に講座募集案内があります、ご覧ください。**

# ワンコイン ゆかた着方教室

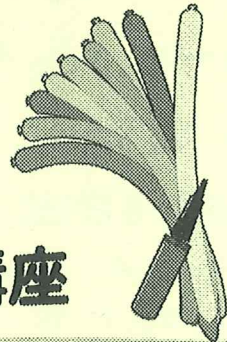
申込受付期間  
6/17～6/27

ゆかたを着てお出かけしませんか？ 花火大会や町内会の夏祭り、白石区の夏祭りもありますよ。ゆかたは着れるけど、もっと自分らしく素敵にかっこよく着たい！帯結びも、おしゃれな変わり結びをいろいろ楽しみましょう！

開催日(どちらか1日) 定員 各日10名  
 ① 令和6年7月5日(水) 受講料 500円  
 ② 令和6年7月19日(水) 対象 15歳以上の女性(中学、高校生を除く)  
 持ち物 ゆかた、半幅帯、腰ひも3本、タオル1枚、だて締め、帯板など  
 時間 13時00分～15時00分

# 大人の バルーンアート 初級講座

家庭でのイベントの飾り付けや子どもにプレゼントしても喜ばれるバルーンアート！みんなに楽しいを届けるバルーンアートを学んでみませんか？キャラクターも作ってみます。未経験・初心者向けの内容です。



申込受付期間  
6/19～6/30  
 開催日 令和6年7月10、17日(水)・全2回  
 時間 18時30分～20時30分  
 定員 10名  
 対象 15歳以上の方(中学、高校生を除く)  
 受講料 2,000円  
 教材費 500円(先生が講座で使用するハンディポンプと同じもの、不要であれば教材費も不要)

# 親子で学ぼう キッズマネー講座

申込受付期間  
6/26～7/10

親世代には馴染みのなかった「金融教育」ちいさなうちから身近な出来事を題材に学びませんか？今回は「おみせやさんごっこ」で、店長さんになり学んでもらいます。

開催日 令和6年7月21日(日)  
 時間 13時30分～15時30分  
 定員 お子さん10名  
 対象 4～10歳頃のお子さんと、その保護者  
 受講料 無料  
 教材費 お子さん一人につき300円



# 各講座の申込方法

各講座の受付期間中の9時00分～21時00分間に北白石地区センター窓口または電話(874-8232)にて申込みください。

## 受講料・教材費の納入

各講座の受付期間内に窓口にてお支払いをお願いします。

## 注意事項

- (1) 応募者が少ない場合、中止になることがあります。あらかじめご了承ください。
- (2) 納入された受講料・教材費はお返してできません。
- (3) 講座が中止の場合、納入された受講料・教材費はご返却いたします。

# スマホ&インターネット講座

申込受付期間  
6/11～6/29

スマホ操作や困りごとの中で数多くあるものを紹介します。また実際にインターネットでの検索方法などもご紹介！スマホをもっと使いこなせるようになりましょう！  
 ※全ての困りごとが解決するわけではございません。

開催日：令和6年7月9, 11, 18, 23, 25, 30日(火・木曜日、全6回)

時間：14時00分～16時00分

場所：北白石地区センター 1階 娯楽室

費用：6,000円(受講料4,000円、教材費2,000円)

定員：12人(先着順)

対象：15歳以上の方(中学・高校生を除く)

講師：パソコン倶楽部 Ricco 専任講師

持ち物：筆記用具、ご自身が使っているスマホ

## カリキュラム

1	スマホの基礎 ・スマホってなんだろう？ ・自分の機種確認	・iPhone と android の違い ・自分の困りごとを書いてみよう！
2	アカウントとは ・操作方法 ・ID/会員登録とログイン	・パスワード/PIN コード ・暗証番号の作成例
3	WI-FI とインターネット ・WI-FI とは ・パスワードとPIN	・WI-FI のつなぎ方 ・Wi-Fi の切り方
4	スマホの操作方法 ・アプリのダウンロード	・交通系アプリ(駅バスナビ)の操作 ・地図アプリ(グーグルマップ)の操作
5	カメラと写真 ・写真を撮ってみよう！	・アルバムの作成例(グーグルフォト) 希望者：写真をパソコンに取り込む(ノートPCと充電コード持参の方のみ)
6	インターネット検索と操作 ・スマホのネット検索とは	・インターネットとアプリについて ・時間に余裕があれば困りごと案内