

第18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?!～

令和7年7月1日から

北白石地区センターの貸室使用料を改定します

昨今の物価上昇などの影響から、公共施設を維持するための経費が大幅に増えている状況であるため、今後、利用者様に将来にわたって安定的なサービスを提供するためにも、地区センターの使用料を改定いたしますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

●新料金表（令和7年7月1日貸室使用分より適用）

部屋\使用時間	<単位:円>			
	午前	午後	夜間	全日
	9時～12時	13時～17時	18時～21時	9時～21時
ホール	10,300	12,900	15,500	30,900
ホール半面	5,150	6,450	7,750	15,450
集会室	2,700	3,400	4,100	8,100
娯楽室	1,200	1,500	1,800	3,600
和室	1,200	1,500	1,800	3,600
料理実習室	1,200	1,500	1,800	3,600

- 料金表の改定に合わせて時間貸し・昼食時間・夕食時間・夜間延長の料金も改定します。
- 貸室について疑問点等ございましたら、同様にお問い合わせください。

講演会 13時00分～

「コグニサイズで認知症予防!」

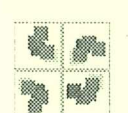
新!

国立長寿医療研究センターが開発したコグニサイズ
コグニション＝認知を用いた造語で、コグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキングなどたくさんの類似語があります。
要するに、運動しながら脳も活性化して認知症を予防しよう!!という事です

講師 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

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30名)



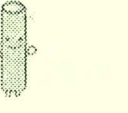
介護予防相談



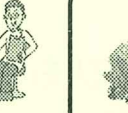
骨密度測定



体成分分析



血管年齢測定



口腔ケア



New!
野菜摂取度測定



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



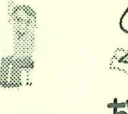
介護食・飲料の紹介



配食等について
展示・食事相談



足指力測定器
チェッカー君



体機能・筋トレング



おくすりの
疑問・相談

☆日時：7月3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。
＜お申込・その他＞

6月11日(水)～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けております。

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30名ですので、事前申込受付時に申し出ください。

※こちらからはお伺いしません

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

裏面に講座募集案内があります、ご覧ください。

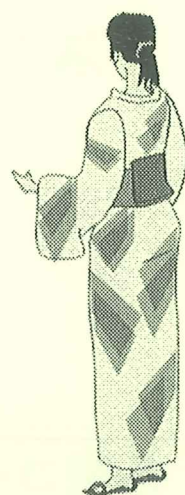
ゆかた着方教室 2025

ゆかたを着てお出かけしませんか？

今年の花火大会、ゆかたを着て行きましょう
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
すてきにかっこよく着たい、誰かに着せてあげたい

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！



開講日: 7月11日(金)、7月18日(金) (どちらか1日)

時 間: 13:00~15:00

受講料: 500円

定 員: 各日 10 名(先着順)

持ち物: ゆかた、半幅帯、腰ひも3本、タオル1枚、だて締め1本、
帯板など、和装下着

対 象: 15 歳以上の女性の方(中・高校生を除く)

講 師: 北白石地区センター着付教室講師(山野流着付教室・着付け講師)

- 募集申込受付日時
6月16日(月)~6月27日(金) 9時00分~21時00分
- 申込方法
上記の申込受付日時に電話もしくは窓口にて申込み(定員になり次第締切ります)
- 費用の納入
受講料を申込受付期間中に窓口にて納入してください
- 募集対象
15歳以上の女性の方(中・高校生を除く)
- 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。

自分のパソコンで学ぶ PC 講座

「ワード&Excel 基礎 ステップアップ講座」

- ワード文書の中に画像を入れて作成、編集する方法の紹介。
- エクセルの表の編集や関数の基本的な操作方法を紹介。
- 基本操作を効率よく学べるので、学び直しや初心者からのステップアップにも最適な講座です。
- Windows 搭載のパソコンで、使用ソフトは Microsoft Word の 2010~2021 もしくは Microsoft365

講座内容(受講者のレベルと進み具合によって内容の配分がかわることがあります)		
1	Word 基本操作 ・文書作成 ・ファイルの保存と開き方	・文字書式の変更 ・印刷設定と印刷
2	画像の挿入と編集 ・文書に画像を入れる ・画像の編集	・行間の変更
3		・ページレイアウト(ページ設定) ・作例(画像入り文書)
4	エクセルの表作成と関数の基礎 ・表の作成 ・表の編集	・数式(計算式)の作成
5		・関数の仕組み
6	関数 ・知っていると便利な関数 (論理/日付と時刻/統計など)	・受講者のレベルに合わせて操作 説明を追加予定

開講日: 7月14,28日、8月4,18,25日、9月1日 全6回

時 間: 18:00~20:00(2時間)

費 用: 5,500円(受講料:4,000円、教材費:1,500円)

定 員: 12名

持ち物: 筆記用具、ご自身のパソコン

講 師: パソコン倶楽部 Ricco 専任講師

- 募集申込受付日時
6月23日(月)~7月9日(水) 9時00分~21時00分
- 申込方法
上記の申込受付日時に電話もしくは窓口にて申込み(定員になり次第締切ります)
- 費用の納入
受講料・教材費を申込受付期間中に窓口にて納入してください
- 募集対象
15歳以上の方(中・高校生を除く)でマウス操作と文字入力ができる方
- 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。

ご自身のパソコンを使用しての講座です。

Windows 搭載のパソコンで、使用ソフトは Microsoft Word の 2010~2021 もしくは Microsoft365
教材は他社の互換ソフト等には対応していませんが、日常的に互換ソフトを使用している方は受講可能です。