

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和6年10月予定表

すこやか倶楽部は札幌市から委託を受け介護予防センターが実施している介護予防教室です。

介護予防と健康管理を目的に教室を開催しています。概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。参加にはお申し込みが必要となります。なお、感染症防止のため、教室の中止や内容変更等の可能性がございますので、ご了承下さい。参加希望の方は、電話申込の際に教室の開催状況をご確認下さい。

開催時には、感染予防に努めて参ります。マスク着用については自己判断となります。ご理解とご協力のほどお願いいたします。

お申込みはお電話で！

9月17日（火）9時～ 申込受付開始

連絡先 介護予防センター旭ヶ丘

011-532-6110



【持ち物】

・飲み物 ・マスク

・お持ちの方はいきいきスマイル手帳・名札

※屋外教室の場合は

帽子・タオル・動きやすい服装も忘れずに！

日程	屋内教室	会場
10月1日 (火) 14時00分～ 15時30分	だれでも簡単♪お料理教室 共催：札幌バプテスト教会 内容 講話・簡単調理 講師 中央保健センター 管理栄養士佐々木様 試食 食生活改善推進委員のみなさま 今回は、レシピ紹介や試食をメインとしたお料理教室を開催いたします！管理栄養士から「しっかり食べて元気で長生き」をテーマに講話もしていただきます！是非お気軽にご参加ください☺ 持ち物：エプロン、スカーフかバンダナ、マスク メニュー シニアパンケーキ・甘酒ミルク	札幌バプテスト教会 南22条西14丁目 1-28 (電車事業所の近くです！) 定員 10名
10月3日 (木) 10時00分～ 11時30分 血圧測定	聞こえと補聴器について 体組成計測定は、希望者全員測定できます。 内容 講話・聞こえの測定（ご希望者のみ、4～5名程度）・体組成計測定・脳トレ 講師 ひまわり補聴器センター 荻野様 最近、耳の聞こえが気になる…という方は必見です！講話のあとに、ご希望の方への測定会も実施いたします。 ※聞こえの測定は人数に限りがあります。ご了承ください。 ※講話は30分程度を予定しております。測定を希望されない方は講話終了後退席可能です。	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員15名
10月22日 (火) 14時00分～ 15時00分 血圧測定	物忘れが気になったら 内容 講話 講師 北海道医療センター 脳神経内科医師 上床様 「年相応の物忘れ」と「認知症」は全く別物です。認知症の早期発見・早期治療のためにも、最近物忘れが気になるという方は是非ご参加ください。今一度、認知症について一緒に学びましょう！	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員25名

やまはな元気応援クラブ 月1回開催中！ 共催：第三地域包括支援センター

歩行改善のための講話と運動 定員20名

日時 10月16日（水）10:30～11:30

講師 リハビリ専門デイサービスまごころ山鼻 介護福祉士 福島様

会場 東光ストアプロム山鼻店 地下1階アトリウム
(南22条西12丁目1-2)

内容 講話・運動

お申込み 参加ご希望の方は 東光ストアのサービスカウンターでお申込みください。
9月18日（水）11:30～申込受付開始です。

第三地域包括支援センターによる、介護なんでも相談会も同時開催しております！
「介護保険ってどんな制度？」「今後のことが心配…」など、職員までお気軽にご相談ください。

【屋外教室参加にあたっての注意事項】

天候により中止の可能性もございます。教室によってはお申込みなしで当日ご参加いただくことも可能ですが、**万が一中止となった場合、連絡が行き届かない場合がございますので、ご了承ください。**

【屋外教室の持ち物】

帽子・タオル・動きやすい服装も忘れずに！

お持ちの方はいきいきマイル手帳・名札もお持ちください。

屋外教室開催情報はこちら

札幌慈啓会のホームページで**当日9時に開催情報を掲載**いたします！右の二次元バーコードからご覧ください。



日程	屋外教室（雨天中止です）	会場
10月9日 (水) 13時00分～ 16時00分頃	<p>介護予防バスツアー 百合が原公園</p> <p>内容 山鼻会館に集合 → 百合が原公園にバスで移動 →園内をウォーキング → 山鼻会館までバスで移動し、解散 花を楽しむ癒しスポット、百合が原公園でウォーキングしませんか？10月は紅葉やコスモスが見頃の様子です！</p> <p>※園内の緑センター温室の見学を希望される方は、年齢がわかる身分証明書をお持ちください。</p>	<p>【集合場所】 山鼻会館 南23条西10丁目 1-23</p> <p>定員12名</p>
10月10日 (木) 10時00分～ 11時00分	<p>すこやか公園体操</p> <p>昨年度山鼻公園で行っていたすこやか公園体操を今年度からやまはなサンパークでも開催しています！</p>	<p>やまはな サンパーク 南22条西13丁目</p>
10月17日 (木) 10時00分～ 11時30分	<p>やまはなウォーカー ～藻岩発電所～</p> <p>コース 山鼻会館→山鼻川緑地→藻岩発電所</p> <p>藻岩発電所は、豊平川の最下流の発電所で市街地にあるため、発電所の周辺は公園化しているとのことです。秋を感じながら山鼻川を歩きましょう♪山鼻会館に戻り解散となりますが、途中解散もOKです！</p>	<p>【集合場所】 山鼻会館 南23条西10丁目 1-23</p>
10月24日 (木) 10時00分～ 11時00分	<p>すこやか公園体操</p> <p>音楽に合わせて行う「サッポロスマイル体操」や簡単な脳トレ・レクリエーションを行います！</p>	<p>山鼻公園 南14条西10丁目</p>
10月30日 (水) 10時00分～ 11時30分	<p>モルック教室 協力：山鼻スポーツ振興会</p> <p>モルックは年齢や運動経験に関わらず、誰でも簡単に楽しくできるスポーツです！初心者の方もお気軽にご参加ください◎</p>	<p>山鼻会館横 中央区ゲート ボール場 南23条西10丁目 1-23</p>

運動グループに参加しませんか？



山鼻地区の各会場で、5つの運動グループが定期的な活動しています！
定期的な運動習慣を身につけたい方、仲間と楽しく運動したい方...などご興味のある方はぜひ一度見学にお越しください。
見学や活動の詳細については、介護予防センター旭ヶ丘（011-532-6110）までご連絡ください。



問い合わせ先

札幌市中央区介護予防センター旭ヶ丘
(山鼻地区担当)
住所：中央区旭ヶ丘5丁目6-51
(慈啓会特別養護老人ホーム内)
TEL：011-532-6110 (担当：山根・板井)



ホームページですこやか倶楽部の予定表が確認できます！

札幌慈啓会のホームページでも予定表を確認できます。右の二次元バーコードからご覧ください！

