

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和6年9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！

8月19日（月）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
9月11日 (水) 10時00分～ 11時30分 （血压測定）	札幌西円山病院協力 骨密度チェックと骨のお話 内容 簡易骨密度検査・講話 講師 札幌西円山病院 言語聴覚士 齊藤様 昨年度大好評につき、今年も開催！ご自身の骨密度をチェックして、骨粗鬆症予防に取り組みましょう。 ※素足になって測定しますので、脱ぎやすい靴下などでお越しください。	かわ兒童会館 南15条西8丁目 1-20 定員20名
9月24日 (火) 14時00分～ 15時30分 （血压測定）	あなたの知らないお薬の世界 ～PART5～ 内容 セルフメディケーションに関する講話・運動 講師 慈啓会病院 薬剤師 山内様 慈啓会特別養護老人ホーム 理学療法士 大井様 ご自身の健康を守るために、市販薬を上手に利用する方法を学びましょう！後半は、体操も予定しております。	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員25名
9月27日 (金) 14時00分～ 15時00分	ハーモニカ演奏会 内容 ハーモニカ演奏 講師 すみれハーモニカアンサンブルの皆様 クロマチックハーモニカやバスハーモニカなど、様々な種類のハーモニカが奏でる音色を楽しみましょう♪ 楽器紹介やハーモニカの伴奏に合わせた合唱なども予定しています！	山鼻会館 2階 会議室 南23条西10丁目 1-23 定員25名

新規参加者
大募集！

バランスDE転倒予防教室 定員15名

共催 北海道大学

北海道大学との共催により、バランス機能を測定する教室を定期的に開催しています！雪や氷で転びやすくなる冬を安全に過ごすために、今から転倒予防を始めませんか？

日時 令和6年9月25日（水）14時00分～15時30分頃

内容 講話・測定・エクササイズ

会場 山鼻会館 2階会議室（南23条西10丁目1-23）

講師 長谷川 直哉先生
（北海道大学 大学院保健科学研究院
リハビリテーション科学分野 准教授）

測定実施後、ご自宅におすすめエクササイズを記載した測定結果をお届けいたします。ご自身でできそうなエクササイズを実践していただき、数か月後に再度測定を実施します。継続してバランス機能をチェックすることで、効果的な転倒予防に取り組みます！

お申込み・お問い合わせは8月19日（月）9時から！

介護予防センター旭ヶ丘（011-532-6110）までご連絡ください！

【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
9月6日 (金) 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？9月は ダリアやコスモスが見頃の様子です！（10月にも同様の内容で開催予定です） ※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>
9月12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>
9月19日 (木) 10時00分～ 11時30分	<p>やまはなウォーカー ～中島公園散策～</p> <p>コース 豊平館前集合 → 中島公園内を散策 → 豊平館前で解散 今回は中島公園内を散策します。国の重要文化財や美しい自然など、見 どころいっぱいです！</p>	<p>【集合場所】 豊平館前 中島公園1-20</p>
9月20日 (金) 14時00分～ 15時30分	<p>モルック教室 協力：山鼻スポーツ振興会 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>
9月26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>

※バスの定員の関係上、
必ずお申込みください。

いつもと時間が変更になっています！

やまはな元気応援クラブ

定員20名

100歳までおいしく食べよう！ 専門家と学ぶ嚥下障害とその予防

日時 9月18日（水）10:30～11:30

講師 慈啓会老人保健施設 言語聴覚士 林様

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)

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。
8月21日（水）11:30～申込受付開始です。

共催：第3地域包括支援センター 介護何でも相談会も同時開催！



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！

