

# 山鼻地区 すこやか倶楽部 令和6年7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！

6月17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



【熱中症を防ぎましょう！】

連日暑さが予想されるため、屋外・屋内問わず各自で水分補給や冷却グッズ等の活用で熱中症対策をお願いいたします。

【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

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
7月4日 (木) 10時00分～ 11時30分 血圧測定	<b>フラダンスでのんびり  南国気分</b> 内容 フラダンス披露 講師 ケア アロアロ フラ ハラウ 長谷川様 体験レッスン 講師の長谷川様による、フラダンスの披露があります◎ ダンスだけではなく、華やかな衣装にも注目です♪体験もあるので、馴染みのない方も是非この機会にハワイの文化に触れてみましょう！	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員25名
7月10日 (水) 10時00分～ 11時30分	<b>みんなで学ぶ  認知症</b> 内容 認知症サポーター養成講座 講師 第3地域包括支援センター 社会福祉士 幸谷様・中野様 認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守り支援する地域の「応援者」です。住み慣れた場所で笑顔で暮らせる地域について一緒に考えてみませんか？ 会場がわからない方は、お気軽に職員までご連絡ください(当日は入り口付近で職員が待機しております)。	第3地域包括支援センター 2階会議室 南19条西8丁目 1-14 定員8名
7月23日 (火) 10時00分～ 11時00分 血圧測定	<b>卓上ゲームで楽しく  脳活</b> 内容 オセロ・将棋・かるた・パズル・ジエンガ・トランプ など 手軽に楽しめる卓上ゲームで、コミュニケーションを図りながら脳活しましょう◎色々な種類の卓上ゲームをご用意いたします！得意なもの、やってみたいものをご自由にお選びください。	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員20名

## やまはな元気応援クラブ

共催：第3地域包括支援センター

定員 20名

日時 7月17日（水）10:30～11:30

内容 認知症は予防できるの？  
今日から取り組める 買い物 de 予防

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)

講師 札幌西円山病院 理学療法士 三野様

今回は理学療法士による「認知症ってなに」「認知症の人のこと」「認知症を予防するためには」の三本立てのお話です。認知症について学び、予防に努めましょう！

第3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？ 一人暮らしなので今後のことが心配。 ▶ 職員までお気軽にご相談ください！

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。  
6月26日（水）11:30～より申込受付開始です。

【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スマイル手帳・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	暑さ対策 お願いします！	会場
7月8日 (月) 10時00分～ 11時30分	<b>モルック</b> 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！ルールも簡単なので、初心者の方もお気軽にご参加ください♪ 協力：山鼻スポーツ振興会		山鼻会館横 中央区ゲート ボール場 南23条西10丁目 1-23 <b>定員30名</b>
7月11日 (木) 10時00分～ 11時00分	<b>すこやか公園体操</b> 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♪新鮮な空気を吸いながら、頭とカラダを動かしましょう！		山鼻公園 南14条西10丁目
7月18日 (木) 10時00分～ 11時30分	<b>やまはなウォーカー</b>  <b>へメロカリスを楽しもう</b> <b>コース</b> モユクサッポロ→狸小路→創成川公園一周 (解散後、ご希望の方は集合場所まで一緒に戻ります。) 一本の花茎に10～30個のつぼみをつけ、次から次へと咲くけれど、開花したら1日ですばんでしまうへメロカリス。ちょうど見ごろのこの時期に、みなさんで楽しみましょう♪ 花言葉は「一夜の恋」「憂いを忘れる」 だそうです 		【集合場所】 モユクサッポロ 南側出入口前 狸小路3丁目に面しています。 ドトールとモユクサッポロの間です。

ご近所先生  
募集

みなさんの好きや得意を  
おすそわけしてください！

介護予防センター旭ヶ丘では、手芸や絵、料理などを得意としている方を探しています！年齢や資格、経験は問いません。予防センターの職員とともに、山鼻地区の高齢者のみなさんと活動して下さる方、ぜひご連絡ください！

<b>日時</b>	平日 10時～12時 14時～16時の間で約一時間程度	<b>募集内容</b>	手芸    ピアノ 絵葉書    料理 麻雀    折り紙    体操 パークゴルフ    ダンス    俳句    など	<b>定員 10名程度</b>
<b>場所</b>	山鼻地区の各会場 応相談	<b>お問い合わせ・ご応募はこちら</b> <b>介護予防センター旭ヶ丘 (011-532-6110)</b>		
<b>備考</b>	材料が必要な場合は当センターでご用意させていただきますので、ご相談ください。 謝礼のご用意は難しくご容赦くださいますようお願い申し上げます。			



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！

