

# 山鼻地区 すこやか倶楽部 令和6年8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！

7月22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
8月14日 (水) 10時00分～ 11時00分  血圧測定	<b>札幌西円山病院協カ ラジオ体操のコツ</b> 内容 ラジオ体操の実践・講話 講師 札幌西円山病院 健康運動指導士 神山様  日常生活でラジオ体操を取り入れている方も多くと思います。今回は意外と知らないラジオ体操の歴史や、効果的な体操の方法を一緒に学びませんか？講話のあとは実際に体を動かし、体をすっきりリフレッシュしましょう♪	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23  定員25名
8月27日 (火) 14時00分～ 15時00分  血圧測定	<b>暑さに負けず！夏の健康づくり</b> 🍉 内容 リバイバルダンス・夏祭りレクリエーション  「リバイバルダンス」とは、昭和から平成のヒット曲に合わせて、楽しくココロとカラダを再生できるダンスです♪体を動かしたあとは、射的や輪投げでお祭り気分を味わいませんか？	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1  定員20名
8月19日 (月) 10時00分～ 11時00分	<b>おしゃべりすこやか</b> 🍵 内容 おしゃべり・レクリエーション  話題はなんでもOKです◎お茶を飲みながら、みなさんで自由におしゃべりしませんか？予防センター職員からのレクリエーション紹介も予定しております。初めての方も大歓迎です！	ナンノ(2階) 南19条西13丁目 1-6  定員10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 8月21日（水）10:30～11:30

内容 アルコールのお話と薬の飲み方のお話

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 ユウセイ薬局中央店 薬剤師 根布谷様

今回は薬剤師による講話で、アルコールと薬の飲み方がテーマとなっております。アルコールやお薬と上手に付き合い、健康的に過ごしましょう♪

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。  
7月17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
8月8日 (木) 10時00分～ 11時00分	<b>すこやか公園体操</b> いつも山鼻公園で行っていたすこやか公園体操をやまはなサンパークでも開催することになりました！緑のきれいなやまはなサンパークで一緒に体操しましょう♪		やまはな サンパーク 南22条西13丁目
8月28日 (水) 10時00分～ 11時30分	<b>パークゴルフ</b> パークゴルフやおしゃべりで楽しい時間を過ごしましょう～！用具の貸出をご希望の方は事前に当センターまでご相談ください！9ホール、2ラウンドを予定しておりますが、疲れたら1ラウンドだけでもOKです◎		豊平川緑地 (南22条橋下) パークゴルフ 場
8月29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」や簡単な脳トレを行います♪新鮮な空気を吸いながら、頭と体を動かしましょう！ 一つ一つ動作の確認をしながら体操するので、お気軽にご参加ください◎		山鼻公園 南14条西10丁目  

# 熱中症

# にご注意！！



1

夏の間も、屋外教室は引き続き企画させていただきますが、熱中症警戒アラートの発令状況などに応じて屋外教室は中止させていただきます。急遽中止となった際、ご連絡はお電話にて行いますので、屋外教室に関しても必ずお申込みいただきますようお願いいたします。

2

少しでも体調が優れないときは、参加をお控えください。

3

屋内でも屋外でも、のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給しましょう。



## 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！

