

# 山鼻地区 すこやか倶楽部 令和6年11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ください。

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！

10月21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
11月13日 (水) 10時00分～ 11時00分 血圧測定	<p><b>未然に防ごう！「悪質商法」消費者トラブル</b></p> <p>内容 <b>トラブル事例や回避術紹介・クイズ</b> 講師 <b>消費生活推進員 伊藤 妙子様 伊藤 聖子様</b></p> <p>悪質商法の手口は年々、巧妙化しています。近年増加している悪質商法の被害から身を守りましょう！実際にあるトラブル事例など、クイズ等交えて楽しくわかりやすく説明していただけます♪</p>	<p>山鼻会館 南23条西10丁目 1-23</p> <p>定員 25名</p>
11月26日 (火) 14時00分～ 15時30分 血圧測定	<p>慈啓会病院協力</p> <p><b>糖尿病と運動について</b></p> <p>内容 <b>講話・運動</b></p> <p>講師 <b>慈啓会病院 理学療法士 宮越様</b> <b>慈啓会特別養護老人ホーム 大井様</b></p> <p>糖尿病の予防や改善に役立つ「運動」についてお話ししていただきます。後半は運動の紹介も予定しております！楽しくカラダを動かしましょう♪</p>	<p>山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1</p> <p>定員25名</p>



## Xmasイベントのお知らせ

材料費・参加費  
無料です♪

ひかり幼稚園のツリーにオーナメントを作って飾りましょう！

あっという間にクリスマスの季節が近づいてきました。今年は園児のみなさんと一緒にクリスマスの準備をしてみませんか？まずは大人の方で制作会を開催します。翌週は、園児のみなさんと制作の仕上げをしていただき、ひかり幼稚園の立派なクリスマスツリーに装飾する予定です♪ 両日・片方みの参加もOKです◎

制作会



装飾・交流会



上靴を  
お持ちください

日程 11月19日(火) 14:00～15:30

会場 札幌バプテスト教会  
(南22条西14丁目1-28)

裏面に会場図が  
あります♪

内容 ツリーに飾るオーナメントの制作  
(難しい作業はありません♪)

定員 20名

日程 11月29日(金) 10:00～11:00

会場 学校法人バプテスト学園 ひかり幼稚園  
(南21条西14丁目3-10)

内容 園児のみなさんとオーナメント制作・装飾

定員 20名

(園児の皆さんは20名程度参加予定です)

**【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（雨天中止です）	会場
11月14日 (木) 10時00分～ 11時00分頃	<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、頭とカラダを動かしましょう！ 一つ一つの動作を確認しながら体操するので、お気軽にご参加ください 📍 今年度最後の公園体操です！	<b>山鼻公園</b> 南14条西10丁目
11月21日 (木) 10時00分～ 11時30分	<b>やまはなウォーカー ～北海道議会庁舎～</b>  <b>コース</b> 三越地下2階入り口 → チカホ経由 → 北海道議会庁舎 北海道議会は老朽化のため解体され、現在の道議庁舎は2020年5月から使用されています。庁舎内の見学も予定しております♪今年度最後のやまはなウォーカー、是非ご参加ください📍	<b>【集合場所】</b> 三越地下2階入り口 黄色の大型ビジョン前(通称ヒロシ) 地下鉄ポールタウン入り口

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

**コレステロールの素朴な疑問を解決**

定員20名

**日時** 11月20日 (水) 10:30～11:30

**講師** ハートメロディ薬局 薬剤師 安保様

**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

**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。  
**10月16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。

すこやか倶楽部会場紹介  
**札幌バプテスト教会**

南22条西14丁目1-28

**交通機関**

市電：電車事業所前駅または  
中央図書館前駅より徒歩1分

**目印**

駐車場の広いセブンイレブンが  
向かいにあります。



**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・森島)



**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！

