

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和6年12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！

11月18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
12月5日 (木) 10時00分～ 11時00分 （血压測定）	<p>音楽を使って体に良いことをしよう！ 音楽療法♪</p> <p>内容 ストレッチ、口腔体操、 音楽を使った脳トレ</p> <p>講師 中村 世梨奈 様</p> <p>音楽に合わせてストレッチをして血流促進、口腔体操、音楽を使った脳トレなど盛りだくさんの内容を予定しています。講師の先生の演奏をお聞きしたり、皆さんで合唱や楽器演奏も♪リズムに乗って楽しいひとときを過ごしませんか？</p>	<p>山鼻会館 南23条西10丁目 1-23</p> <p>定員 25名</p>
12月10日 (水) 10時00分～ 11時00分	<p>Zoomの操作方法を確認しましょう！</p> <p>外出の機会が減ってしまう冬… 当センターでも、冬季限定でオンライン介護予防教室を行う予定です！そこで、「参加したいけどZoomの操作がわからない」「操作はなんとなくわかるけど不安」といった方、職員と一緒に操作方法を確認しませんか？冬も元気で過ごせるように、オンラインも活用しながら一緒に介護予防しましょう◎ 持ち物 ・普段お使いのスマートフォン</p>	<p>山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1</p> <p>定員10名</p> <p>ガイドブックも ご用意します。</p>
12月24日 (火) 14時00分～ 15時30分 （血压測定）	<p>身体のバランスを整える ピラティス</p> <p>内容 講話・運動</p> <p>講師 訪問看護さくらステーション 理学療法士 伊藤 美和 様</p> <p>ピラティスは動きと一緒に呼吸を使い、インナーマッスルを強化する運動です。また、ストレスの解消や睡眠の質向上にも役立つと言われていています。難しい動きはありません♪まずは一緒に体を動かしてみましよう。</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>

世代間交流イベントのお知らせ

まゆ玉飾り制作会 IN 山鼻児童会館

材料費・参加費
無料です♪

お正月に行われる伝統的行事のまゆ玉飾り。五穀豊穡や無病息災を願って作り、飾り付ける縁起物が「まゆ玉飾り」だそうです。最近では自宅でまゆ玉飾りを作ご家庭も少なくなってきましたが、山鼻児童会館のお子さんたちと一緒にまゆ玉飾りを作ってみませんか？

日程 12月27日(金) 14:00～15:00

会場 山鼻児童会館
(南24条西13丁目1-1)

内容 小学生のみなさんとまゆ玉飾りの制作

定員 10名
(小学生の皆さんは20名程度参加予定です)

当日は上履きをお持ちください



日程	屋外教室	会場
 <p>12月2日 (月) 10時00分～ 11時30分</p>	<p style="text-align: center;">冬も開催決定!!</p> <h2>やまはなウォーカー</h2> <p>～15メートルのジャンボクリスマスツリーを見に行こう!!～ 札幌の冬の風物詩、サッポロファクトリーのクリスマスツリー！ 昨年は道路状況が悪く、中止とさせていただくことになってしまったため、 今年は早めの時期に計画してみました。 今回のコースは、地下街ポールタウン入口→旧永山邸→サッポロファクトリーです。 寒さを気にせず楽しめる地下通路をウォーキングして、大きなツリーを見に行きませんか？</p> <p>※路面状況によっては地下歩道内でウォーキングを終了させていただく可能性があります。</p> <p>※主に地下道をウォーキングします。 ※解散場所はサッポロファクトリーを予定しています。 ※ウォーキング目的の方は、一緒に大通方面まで戻ります。</p> 	<p>【集合場所】 三越地下2階入口 黄色の大型ビジョン前 (通称ヒロシ) 地下街ポールタウン 入口</p> <p>【行き先】 サッポロファクトリー</p>

冬は自宅でやってみませんか？

オンライン (Zoom)
介護予防教室

お口の体操♪～オーラルフレイル対策～



日時 12月16日 (月) 11:00～11:30

暑い夏もいつのまにか終わり、秋～冬と季節が移り替わってきました。家で過ごすことが多くなるこの季節、パソコンやスマホの画面を見ながら一緒に体を動かしてみませんか？普段、忙しくてなかなかすこやか倶楽部の会場に来られない方や運動が苦手な方も大歓迎です！今回はオンラインだからこそ！ということで、マスクを外してお口の体操を試してみる予定です。 昼食前には是非♪

※参加したいけれどZoomの操作に不安がある…という方は、当センターまでお問い合わせください。
※お申込みいただいた方には、ミーティングIDとパスコードを記載したガイドブックをお渡しします。

やまはな元気応援クラブ

月一回開催中！ 共催：第3地域包括支援センター

腸活とからだにやさしいヨーガ療法

定員20名

日時 12月4日(水) 10:30～11:30

講師 デイサービス小春 看護師 岩永様

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・実演

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。
11月20日(水)11:30～お申込み受付開始です。

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？」「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。



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！

