

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年1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！

12月19日（木）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
1月8日 （水） 10時00分～ 11時30分 	<h2>☺☺笑って健康☺☺新年会</h2> <p>（脳トレ・ゲーム大会）</p> <p>内容 ゲーム、ビンゴなど…詳細は当日のお楽しみです♪</p> <p>笑う門には福来る！ みなさんで楽しく笑って新年をお祝いしましょう♪～ 景品もご用意しております。 すこやか倶楽部に参加したことがない方も大歓迎です(^^♪</p>	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 30名
1月23日 （木） 10時00分～ 11時00分 血圧測定	<h2>パラパラ健康ダンス教室</h2> <p>内容 ストレッチ・パラパラ健康ダンス</p> <p>講師 パラパラ健康ダンス講師 谷口様</p> <p>音楽に合わせて、楽しく健康づくりをしましょう！ 初めての方も、講師の先生から丁寧な指導がありますのでご安心ください♪</p>	山鼻かしわ児童会館 南15条西8丁目 1-20 上靴を お持ちください 定員20名
1月24日 （金） 9時45分～ 10時30分	<h2>すこやか体操</h2> <p>札幌市のご当地体操である、「サッポロスマイル体操」と脳トレを行います。 すこやか公園体操の屋内バージョンです♪音楽に合わせて、皆さんで寒い冬も楽しく運動しましょう！</p>	山鼻児童会館 南24条西13丁目 1-1 上靴を お持ちください 定員15名
1月28日 （火） 14時00分～ 15時30分 血圧測定	<h2>病気と検査について</h2> <p>内容 講話・運動</p> <p>講師 慈啓会病院 臨床検査技師 伊東様 慈啓会特別養護老人ホーム 理学療法士 大井様</p> <p>検診で行う検査のことや、検査に関連した病気についてお話していただきます。 検査の目的や重要性を知り、健康維持に努めましょう！講話のあとは、楽しい運動のご紹介があります♪</p>	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員30名

謹賀新年

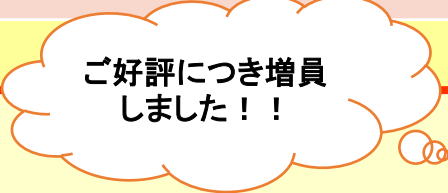


講師による本気の
パラパラのお披露
目もあります！！



日程	屋外教室	会場
1月16日 (木) 10時00分～ 11時30分	<h2>やまはなウォーカー</h2> <p>今回のコースは、<u>地下鉄すすきの駅改札前～JR札幌駅の往復約3.6Km</u>です。</p> <p>地下鉄すすきの駅改札前～ポールタウン～地下鉄大通駅地区～チカホ～JR札幌駅地区～チカホ～地下鉄大通駅地区～ポールタウン～地下鉄すすきの駅のルートを予定しています。</p> <p>※<u>安全を考慮し、地下道をウォーキングします</u>♪</p>	<p>【集合場所】 地下鉄すすきの駅 改札前</p> 

日程	オンライン教室	会場
1月29日 (火) 11時00分～ 11時30分	<h2>☆お口の体操にチャレンジ☆</h2> <h3>～オーラルフレイル対策～</h3> <p>内容 嚥下体操・ストレッチ</p> <p>オンラインならではの♪ 周りを気にせず気軽にお口の体操をしてみませんか？お昼ご飯の前に準備運動をしましょう！</p> <p>参加したいけれどZoom（ズーム）の操作に不安のある方は、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届けします。</p>	<p><u>Zoom（ズーム）</u>を利用して、オンライン上で集まります。</p>



月一回開催中！ 共催：第3地域包括支援センター

骨粗鬆症予防のお食事、転倒予防

定員25名

日時 1月22日(水) 10:30～11:30

講師 札幌西円山病院 管理栄養士 山本 様
健康運動指導士 吉備津 様
(コーディネーター)管理栄養士 柴原 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。
12月4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！

