

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年2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！

1月20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 |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 2月5日 (水) 14時00分～ 15時00分 | <h2>あなたの元気を測ってみませんか？</h2> <p>～心と体のフレイル予防～</p> <p>内容 講話・運動・測定</p> <p>講師 ファミリークリニックさっぽろ山鼻 医師 鍋島様</p> <p>フレイルについてのお話のあと、ご自身の現状を把握できるような測定をします。フレイル予防のための運動のご紹介もあります♪まだまだ寒い時期が続いていますが、元気に体を動かしましょう♪</p> | 山鼻会館 2階 南23条西10丁目 1-23 定員 15名 |
| 2月6日 (木) 14時00分～ 15時30分 [血压測定] | <h2>足や腰が軽くなる！ 疲労回復ストレッチ</h2> <p>除雪に負けるな</p> <p>内容 講話・運動</p> <p>講師 健康運動指導士 神山様</p> <p>ツルツルの冬道を緊張しながら歩くことで体が緊張し、凝り固まってしまういませんか？ 除雪などの疲れをストレッチで解消する方法を教えてください♪是非一緒に体を動かしましょう。</p> | 山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員 25名 |
| 2月13日 (木) 10時00分～ 10時45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> | 山鼻かしわ児童会館 南15条西10丁目 1-20 定員20名 |
| 2月17日 (月) 10時00分～ 11時00分 | <h2>最近の終活事情～なかなか聞けない葬儀の費用～</h2> <p>内容 講話・デモンストレーション 講師 武元様</p> <p>「今時のお葬式って一体どのくらい費用がかかるんだろう…」 「なるべく費用を抑えたい」 など、葬儀に纏わるお話を聞いてみませんか？ 「納棺の儀」のデモンストレーションもご覧いただけます。</p> | おくりびとのお葬式 旭ヶ丘 南19条西16丁目 2-11 定員20名 裏面に会場図があります♪ |
| 2月25日 (火) 14時00分～ 15時00分 [血压測定] | <h2>お口の健康を守ろう！</h2> <p>内容 講話・口腔体操</p> <p>講師 北海道歯科衛生士会 歯科衛生士</p> <p>お口の健康を守るための口腔体操の紹介や、口腔機能を使ったゲームのご紹介もあります♪健口（けんこう）で、おいしくお食事を摂っていくことができるように、是非みなさんご参加ください。</p> | 山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員25名 |

| 日程 | 屋外教室 | 会場 |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 2月20日 (木) 10時00分～ 11時30分 | やまはなウォーカー ※安全を考慮し、地下道をウォーキングします♪ 三越地下2階入口～市民交流プラザ～地下鉄すすきの駅のルート を予定しています。 ※解散は「地下鉄すすきの駅」となります。 | 【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 |
| 日程 | オンライン教室 | 会場 |
| 2月27日 (木) 11時00分～ 11時30分 | ☆お口の体操にチャレンジ☆ ～オーラルフレイル対策～ 内容 嚥下体操・ストレッチ 周りを気にせず気軽にお口の体操をしてみませんか？ 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。 | Zoom（ズーム） を利用して、オンラ イン上で集まります。 |

すこやか倶楽部会場紹介

おくりびとのお葬式 旭ヶ丘



南19条西16丁目2-11

交通機関
市電：ロープウェイ入口駅より徒歩3分

目印
ファミリーマートが向かいにあります。



月一回開催中！ 共催：第3地域包括支援センター

座ってできる転倒予防・認知症予防運動

日時 2月26日(水) 10:30～11:30

講師 みかん訪問看護ステーション 佐々木様

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・運動

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。
1月22日(水)11:30～お申込み受付開始です。

ご好評につき増員
しました！！

定員25名

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！