

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年3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！

2月18日（火）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
3月12日 （水） 10時00分～ 11時30分	体力測定にチャレンジ！ 内容 体力測定5項目 今回は握力・5回立ち座り・歩行速度など5項目を測定します。測定方法については当日ご説明いたします。ご自身の現状を知る一つの目安にしてください。測定結果は後日郵送いたします。 持ち物はありません。	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 10名
3月13日 （木） 10時00分～ 11時30分 （血圧測定）	ねこ背解消！姿勢が変わるストレッチ 目指そう「うしろ姿マイナス5歳」 内容 講話・運動 講師 札幌西円山病院 健康運動指導士 神山様 正しい姿勢を意識することは、見た目だけではなく心身の健康にも良い影響を与えます。この機会に、日々の生活の中でストレッチを少しずつ実践していきましょう♪	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
3月18日 （火） 10時00分～ 11時00分	暮らしに役立つ制作会 内容 新聞紙・保冷剤などを使用した制作 身近にあるものを使用し、日常で使えるエコなものを作ってみませんか？どなたでも簡単に作れるものなので、制作が苦手な方もお気軽にご参加ください♪ 持ち物はありません。	おくりびとのお葬式 旭ヶ丘 南19条西16丁目 2-11 定員 10名
3月21日 （金） 9時45分～ 10時30分	すこやか体操 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！ 山鼻児童会館編♪	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
3月25日 （火） 14時00分～ 15時30分 （血圧測定）	老年症候群について 内容 講話・運動 講師 慈啓会病院 医師 川人先生 慈啓会特別養護老人ホーム 理学療法士 大井様 最近、「転びやすくなった」「飲み込むときむせやすい」「忘れっぽくなった」など、目立って気になることはありませんか？老年症候群について正しい知識を身に付け、日常生活で対策しましょう！後半は楽しく運動します♪	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員30名



月一回開催中！ 共催：第3地域包括支援センター

誰でも簡単、あへあほ体操！ ～みんな一緒に、体幹エクササイズ！～

定員25名

日時 3月26日(水) 10:30～11:30


講師 ファミリークリニックさっぽろ山鼻
薬剤師 深堀様

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。
2月26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。

日程	屋内教室	会場
3月5日 (水) 11時00分～ 11時30分	すこやか体操  ボンセジュール 山鼻編♪ 札幌市のご当地体操である、「サッポロスマイル体操」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、皆さんで楽しく運動しましょう！	メディカルホーム ボンセジュール山鼻 (4階) 南21条西6丁目 1-1 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">定員 10名</div>

メディカルホーム ボンセジュール山鼻

札幌市中央区南21条西6-1-1



外観/土地建物の所有形態：事業主体非所有

《交通機関》
市電「幌南小学校前」
停留場より徒歩2分(約
100m)

《目印》
「幌南小学校」すぐ隣



早口言葉にチャレンジしてみましょ！

- ①赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- ②買った肩たたき機高かった
- ③除雪車除雪作業中
- ④すももも桃も桃のうち
- ⑤東京特許許可局 特許局長の許可



お口の健康
維持♪

1日3回ずつを目標に、徐々にペースアップ
してみましょ。



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！

