

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年5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！

4月18日（金）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
5月1日 (木) 10時00分～ 11時00分 [血圧測定]	<p>すてきな街 山鼻や藻岩山についてもっと知ろう！</p> <p>内容 講話 講師 街歩き研究家 和田 哲 様</p>  <p>『ブラサトル』さんの愛称で有名です●</p> <p>テレビやラジオなど多方面でご活躍されている、街歩き研究家 和田様より、山鼻の歴史や藻岩山についてお話していただきます！お話を聞いたあとは、今よりもっと街歩きが好きになるはずですよ●わたしたちの住んでいる地域の魅力に触れてみましょう♪</p>	<p>山鼻会館 南23条西10丁目 1-23</p> <p>定員 50名</p>
5月27日 (火) 14時00分～ 15時30分 [血圧測定]	<p>元気に過ごすひと工夫 ～日頃の生活と健診～</p> <p>内容 講話・運動</p> <p>講師 慈啓会病院 看護師 関田様 慈啓会特別養護老人ホーム 理学療法士 大井様</p> <p>今一度生活習慣を見直して、健康維持に努めましょう！前半は講話、後半は楽しい運動のご紹介をいたします●是非ご参加ください。</p>	<p>山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1</p> <p>定員 30名</p>

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**

睡眠で悩んでいませんか？

更に増員
しました！

定員 30名

日時 5月14日(水) 10:30～11:30

講師 KKR札幌医療センター
慢性呼吸器疾患看護認定看護師 大方様

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。
4月16日(水)11:30～お申込み受付開始です。

介護なんでも相談会 も行っています

やまはな元気応援クラブで同時開催しております！是非お気軽にお声がけください●

「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。

第3地域包括支援センターの職員が対応させていただきます●

個別でのご相談を希望される方は、後日改めて訪問や来所、お電話での対応も可能です。



日程	屋外教室（  雨天中止です  ）	会場
5月8日 (木) 10時00分～ 11時30分	<p>やまはなウォーカー</p> <p>精進河畔公園</p> <p>コース アクロスプラザ～南22条橋～精進河畔公園～ 南22条橋～アクロスプラザ</p> <p>精進河畔公園は、豊平区にある自然豊かな精進川に沿って作られた公園です。市街地にあるとは思えないような緑豊かな公園に、皆さんと一緒に桜を見に行きましょう♪</p>	<p>【集合場所】 アクロスプラザ 駐車場 (生鮮市場と ソフトバンクの 間付近) 南22条西7丁目 1-23</p>



**4か所の公園で
すこやか公園体操やります♪**

新鮮な空気を吸いながら
体操しませんか♪



音楽に合わせて行う、札幌市のご当地体操である「サッポロスマイル体操」でカラダを動かしましょう！一つ一つ動作の確認をしながら体操するので、初めての方も是非お気軽にご参加ください。
今年度は、サッポロスマイル体操 バランスストレッチバージョンと脳トレバージョンのみを行います。



※同日に2か所の公園で開催となります。時間差での開催となりますので、ご注意ください😊

5月15日 (木) 	9時30分～ 10時00分	山鼻公園	南14条西10丁目
	10時30分～ 11時00分	山鼻どんぐり公園	南18条西13丁目
5月22日 (木) 	9時30分～ 10時00分	やまはなサンパーク	南22条西13丁目
	10時30分～ 11時00分	南25条すみれ公園	南25条西8丁目

5月28日 (水) 10時00分～ 11時30分	<p>モルック</p> <p>今年度初の屋外モルックです！ 山鼻地区でも人気上昇中で、様々なところでモルックのイベントなども行われています。そこで、すこやか倶楽部では「みんなで楽しく♪」をモットーに、ちょこっとルールを簡単にして開催いたします！ 初めての方も是非ご参加ください。</p> <p>協力：山鼻スポーツ振興会</p>	<p>山鼻会館横 ゲートボール場 南23条西10丁目 1-23</p> 
-----------------------------------	--	---

簡単・すこやかルール♪

 **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！

