

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年4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ありますので、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！
3月17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
4月3日 (木) 10時00分～ 11時00分	睡眠とストレス 内容 講話・運動 講師 札幌ヤクルト販売株式会社 腸トレマスター 人生の3分の1は「睡眠」であると言われています。心と体の健康のために欠かせない「睡眠」のための健康管理についてお話していただきます！ 室内環境を整え、ストレスや睡眠不足に強い体づくりをしましょう。	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 30名 お土産あります●
4月10日 (木) 10時00分～ 10時45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、皆さんで楽しく体を動かしましょう！	地域交流多目的施設 つくし 南19条西6丁目 1-17 定員 12名 裏面に会場図があります♪
4月22日 (火) 14時00分～ 15時00分 血圧測定	屋内モルック体験 屋外でプレイすることが多いモルックですが、まだ少し肌寒い季節…屋内で楽しみませんか？ モルックは年齢や運動経験に関わらず、どなたでも簡単に楽しくできるスポーツです● 初めての方も大歓迎です♪	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員 20名

新規参加者 大募集

共催：北海道大学
バランスDE転倒予防教室
定員15名

北海道大学との共催により、バランス機能を測定する教室を定期的で開催しています！バランス機能を鍛えて、転倒予防を始めませんか？ ご自身の現状を把握できるよう、年4回の定期開催を予定しております！お申込みいただいた方には、定期開催の日程をお知らせいたします。

日程 令和7年4月30日(水) 14:00～
会場 山鼻会館（南23条西10丁目1-23）
内容 講話、測定、エクササイズ
講師 長谷川 直哉 先生
 （北海道大学 大学院保健科学研究院
 リハビリテーション科学分野 准教授）

どんなことをするの？
 立位バランス計測…測定器の上で目を閉じて立ったり、前後に体重移動したりします。
 歩行計測…計算しながら歩きます。
 握力…握力計を使って測定します。

➡ **後日、おすすめエクササイズを記載した測定結果を郵送させていただきます！**

チーズを知り、チーズに親しむ



日時 4月16日(水) 10:30~11:30

講師 株式会社 明治
食育担当栄養士・フレイルサポーター
堤 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。
3月26日(水)11:30~お申込み受付開始です。

介護なんでも相談会

お土産・チーズの
試食もあります♪



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
4月17日 (木) 10時00分~ 11時30分	<h3>やまはなウォーカー ~東本願寺~</h3> <p>コース 山鼻公園~東屯田通~東本願寺札幌別院~東屯田通~山鼻公園</p> <p>明治時代に建てられた歴史のある東本願寺札幌別院を目指して歩きます。目的地の東本願寺札幌別院では、お寺の説明をしていただきながら見学させていただける予定です。 春の息吹を感じながら、みなさんと楽しくウォーキングしましょう！</p>	【集合場所】 山鼻公園 南14条西10丁目

すこやか倶楽部会場紹介 地域交流多目的施設 つくし

マスク着用を
お願い
いたします



南19条西6丁目1-17

交通機関

市電：山鼻19条駅より
徒歩1分

目印

山鼻ゴルフセンター隣



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！

