

# 山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年8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！**

**7月22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
8月7日 (木) 14時00分～ 15時00分	<b>ボッチャ交流会</b> お子さんから大人まで、幅広い世代で楽しめるボッチャ♪今回は児童の皆さんと一緒にボッチャをしてみませんか？ルールを確認してからプレイしますので、初めての方も大歓迎です。	お車での来場は ご遠慮ください 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 10名
8月8日 (金) 10時00分～ 10時30分	<b>すこやか体操</b> 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。暑い日が続いておりますが、音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！ たくさんのご参加お待ちしております☺	おくりびとのお葬式 旭ヶ丘 南19条西16丁目 2-11 定員 12名

**初心者限定♪**

**健康麻雀入門**

**定員12名**

「健康麻雀」とは、①お酒を飲まない ②タバコを吸わない ③お金を賭けない、不健康な要素を排除した健康的な麻雀のことです。麻雀は認知症予防にもなる知的なゲームで、皆さんとの交流にもなります♪ 今回は「興味はあるけどやったことがない」**初心者の方を対象に**、2日程に渡って教室開催いたします。麻雀の基本ルール、マナー、牌の扱い方をご指導いただけます。

**原則2日間ご参加いただける方**、お待ちしております！

講師 **土橋 篤 様**



男性も女性も大歓迎です！

日程・会場

**1日目**

**8月14日(木) 9時30分～11時30分**

**山鼻会館 1階 集会室2 (南23条西10丁目1-23)**

1日目と2日目の  
会場が異なります  
ご注意ください

**2日目**

**8月27日(水) 9時30分～11時30分**

**山鼻福祉センター 1階 憩いの間 (南24条西13丁目1-1)**



**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！



日程	屋外教室（ <b>※雨天中止です※</b> ）	会場
8月13日 （水） 10時00分～ 12時00分	<b>パークゴルフ</b>  パークゴルフだけではなく、おしゃべりだけのご参加も大歓迎です♪用具の貸し出しをご希望の方は、事前に当センターまでご連絡ください。9ホール2ラウンドを予定しておりますが、疲れたら1ラウンドだけでもOKです。	豊平川緑地 （南22条橋下） パークゴルフ場  
8月21日 （木） 10時00分～ 11時30分	<b>やまはなウォーカー</b>  <b>コース</b> 三越地下出入口前～大通公園～札幌市資料館見学  札幌市資料館は、大正15年に札幌壱廬院として建てられたそうです。札幌軟石を使った建物としては全国的に貴重なものであり、令和2年12月23日に国の重要文化財に指定されました。館内のご案内をしていただきながらの見学も予定しております♪ 帰りは基本的に自由解散となっております。暑さ対策のうえ、是非ご参加ください◎	【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） 地下街ポータルタウン 入り口

## すこやか公園体操

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。

※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◎

8月28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



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

### 抗生剤飲み切ってますか？

定員 30名

～薬剤耐性菌を作らないために～

日時	8月20日(水) 10:30～11:30	講師	ユウセイ薬局中央店 薬剤師 根布谷様
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 <b>東光ストアのサービスカウンター</b> でお申込みください。 <b>7月16日(水)11:30～お申込み受付開始</b> 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。