山鼻地区
すこやか倶楽部
令和７年９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。

札幌慈啓会のホームページでも予定表を確認できます。
左の二次元バーコードからご覧ください。

【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
9月3日（水） 14時00分～ 15時30分	**認知症世界の歩き方** **内容**　講話・意見交換 など **講師**　ファミリークリニックさっぽろ山鼻　松田院長 松田院長による認知症についての講話をお聞きします。認知症のある方の生きる世界を楽しく理解し、当事者の方が体験していることや、身近にいる私たちに何ができるか、などをみなさんで一緒に考えてみませんか？	**サンタウン集会室２** 南23条西12丁目 定員 50名
9月4日（木） 10時00分～ 11時30分 血圧測定	**すこやか食育支援事業** **お元気さんの食生活教室** **内容**　講話・レシピ紹介　**講師**　中央区食生活改善推進員協議会 中央保健センター　管理栄養士 高齢者のための食生活についてお話を伺い、10食品群シートのつけ方とレシピのご紹介をしていただきます。レシピをご自宅でも活用していただけるよう、材料となる缶詰などをお土産としてご準備いただける予定です。	**山鼻会館** 南23条西10丁目 1-23 定員 25名
9月30日（火） 14時00分～ 15時30分 血圧測定	**睡眠のおはなし** **内容**　講話・運動 **講師**　慈啓会病院　薬剤師　山内様 慈啓会特別養護老人ホーム　理学療法士　大井様 今回は、薬剤師の方より「睡眠」をテーマに講話をしていただきます。「寝つきが悪い」など、睡眠にお悩みのある方必見です！後半は理学療法士による運動紹介があります。楽しく体を動かしましょう♪	**山鼻福祉センター** 南24条西13丁目 1-1 定員 30名

お申込み・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）（担当：山根・森島）
☎ 011-532-6110

お申し込みは
8月19日（火）9時～
※留守番電話でのお申し込み受け付けはできませんのでご了承ください

日程	屋外教室（☂雨天中止です☂）	会場
9月18日 （木） 10時00分～ 11時30分	**やまはなウォーカー** コース　中央図書館前～藻岩山山麓～水道記念館～中央図書館前解散 中央図書館で集合し、藻岩山山麓の坂を上って水道記念館を目指します。 水道記念館では館内の見学を予定しています。 ※坂道のウォーキングになりますので、ご承知おきの上ご参加ください。	【集合・解散場所】 中央図書館前 南22条西13丁目1-1
9月24日 （水） 10時00分～ 11時00分	**モルック**　簡単・すこやかルール 山鼻地区で人気急上昇中のモルックです。公式ルールはちょっと大変…という方もいらっしゃるので、簡単・すこやかルールで行います♪屋外教室のため定員は設けていません。多くの方の参加をお待ちしています！	山鼻会館横 ゲートボール場 （南23条西10丁目 １－２３）

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「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☺

9月11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
9月25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**

ちょこトレで100歳までおいしく食べよう！
～健康を守る食事の5ステージ～

定員　30名

日　時　9月17日(水)　10：30～11：30

講　師　慈啓会老人保健施設 言語聴覚士 林様

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・ストレッチ

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。
8月20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。