

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年11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。
参加にはお申し込みが必要となります。
37度以上の発熱や、体調不良がある方は参加をお控えください。
 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
- ・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
11月5日 (水) 10時00分～ 11時00分	札幌市地域栄養改善専門職派遣事業 腸活ですっきり快便・免疫力アップ 内容 講話・食生活チェック 10食品群チェック・個別栄養相談（希望者のみ） 講師 公益社団法人 北海道栄養士会 栄養ケア・ステーション 管理栄養士 食事面からできる免疫力アップってどんな方法？？ 書面による食生活チェックの個別アドバイスもしていただけます。	山鼻かしわ児童会館 南15条西8丁目 1-20 定員 15名 車での来場は 御遠慮ください 上靴を お持ちください
11月6日 (木) 10時00分～ 11時00分 血圧測定	寒さに効くツボ押しセルフケア 内容 講話・実演 講師 フレアス在宅マッサージ札幌南施術所 鍼灸マッサージ師 前田様 フレアス株式会社 鍼灸マッサージ師 宮崎様 今年も寒い季節がやってきました❄️ 冷えに効くツボや、血行を促し体を温めるツボについて教えていただきます。ご自身でも日常で使える内容満載の講座となっております。	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 25名
11月25日 (火) 14時00分～ 15時30分 血圧測定	ちょい活のススメ 内容 講話・運動 講師 慈啓会病院 理学療法士 荒生様 慈啓会特別養護老人ホーム 理学療法士 大井様 運動不足にならないためにはどのくらい体を動かしたらいいの？という疑問はありませんか？運動の量やコツなどについてお話しいただく予定です。 後半はいつも大好評！大井理学療法士による体操を予定しています♪	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・お問い合わせ先

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

10月21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 (傘 雨天中止です 傘)	会場
11月13日 (木) 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー  コース 山鼻公園～屯田記念会館～水天宮～中島公園 屯田記念会館では、中に入って見学を予定しています。中島公園ではイチヨウ並木をきれいに見ることが出来たらラッキーですね☆	【集合場所】 山鼻公園 南14条西10丁目 【解散場所】 中島公園

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 転倒予防のための歩行改善と栄養について

定員 30名

日時	11月12日(水) 10:30～11:30	講師	リハビリ専門デイサービスまごころ山鼻 介護福祉士 福島様
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。 10月8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。

脳トレの広場

□に漢字を入れて
四字熟語を完成させましょう

※ 答えは表面下にあります

⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
□	喜怒哀	□	以心	□	一期	大器晚	□	八方美	古今東
里霧中	□	承転結	□	載一遇	□	□	故知新	□	□
			心		会				

やまはなサークル メンバー大募集

月2回 月曜日 13:30～15:00(冬期間変更有)

山鼻会館 集会室2 で活動中！

≪活動内容≫ラジオ体操・ストレッチ、筋トレ、タオル体操など

≪会費≫入会時2,000円。入会後は不足時に随時会費徴収。

ご興味のある方は介護予防センター旭ヶ丘(☎532-6110)までご連絡ください。

地域の方が主体的に行っているサークル活動です。

見学・体験
可能です♪

