

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年12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
12月4日 (木) 10時00分～ 11時30分 血圧測定	身体のバランスを整える 座ったままできる ピラティス 内容 講話 講師 訪問看護さくらステーション 理学療法士 伊藤様 ピラティスは動きと一緒に呼吸を使い、インナーマッスルを強化する運動です。ピラティスには様々な効果があり、姿勢改善・転倒リスクの軽減、リラックス効果などが挙げられます。無理なくご自分のペースで日常生活に取り入れられるよう、講師の方が丁寧に教えてくださいます♪	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 25名
12月10日 (水) 10時00分～ 11時00分	腰痛予防教室 ～良姿勢を知り、セルフチェックの方法を伝達～ 内容 講話・実演 講師 医療法人社団 土田病院 リハビリテーション科 理学療法士 由野様 ご自身でできる腰痛予防について基本的なポイントを教えていただき、腰の負担を軽減し、痛みを予防しましょう！ 車での来場は御遠慮ください	山鼻かしわ児童会館 南15条西8丁目 1-20 上靴をお持ちください 定員 20名
12月15日 (月) 10時00分～ 11時30分	折り紙の会 今回は折り紙で可愛い箱づくりをします！一見難しく見えますが、意外と簡単にできちゃいます♪ 楽しくおしゃべりしながら手先を使いましょう☺ 持ち物は特にありません。折り紙は予防センターで準備します。	 山鼻福祉センター 2階会議室 南24条西13丁目 1-1 定員 8名
12月23日 (火) 14時00分～ 15時00分 血圧測定	屋内モルック 寒さで外出の機会が減り、運動不足になりがちな季節ですが、屋内モルックで楽しく体を動かしましょう♪ モルック未経験の方も大歓迎です。この機会に是非ご参加ください！	上靴をお持ちください 山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員 20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

11月19日(水) 9時～

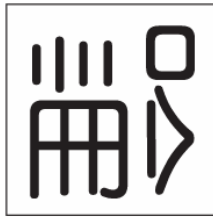
**※留守番電話でのお申し込み
受け付けはできませんので
ご了承ください**

日程	屋外教室（  雨天中止です  ）	会場
12月11日 （木） 10時00分～ 11時30分 	やまはなウォーカー コース 地下街ポールタウン入口→旧永山邸→サッポロファクトリー 今年もサッポロファクトリーに飾られる15メートルあるジャンボクリスマスツリーを見に行きませんか♪ 寒さを気にせず歩ける地下通路をメインにウォーキング予定です。 <u>※路面状況によっては地下歩道内でウォーキングを終了させていただく可能性があります。</u> ※主に地下通路をウォーキングします。 ※解鎖場所はサッポロファクトリーを予定しています。 ※ウォーキング目的の方は、一緒に大通方面まで戻ります。 	【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） 地下街ポールタウン 入り口 【行き先】 サッポロファクトリー

脳トレの広場

下の□の中にバラバラになった漢字があります。組み合わせて、一文字の漢字を作ってください。

※ 答えは表面下にあります

① 	② 	③ 
答え（ ）	答え（ ）	答え（ ）
④ 	⑤ 	⑥ 
答え（ ）	答え（ ）	答え（ ）



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

隠れ脱水について

定員 30名

日 時 12月3日(水) 10：30～11：30

講 師 にしまる訪問看護ステーション
特定行為看護師 柴田様

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。
11月12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。