

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年2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
2月2日 (月) 10時00分～ 11時00分 血圧測定	ヤクルト スキンケアセミナー 内容 講話・実演 講師 札幌ヤクルト販売株式会社 空気が乾燥した季節ですが、お肌のお手入れにお困りではありませんか？肌の構造について学び、化粧水・乳液の正しいつけ方をレクチャーしていただきます。 男性のご参加も大歓迎です！	山鼻かわ兒童会館 南15条西8丁目 1-20 定員 20名 上靴をお持ちください
2月4日 (水) 14時00分～ 15時00分	総合診療だからできる 認知症×運動のトータルケア ～今日から始める“自分を守る”習慣～ 内容 講話・運動 講師 ファミリークリニックさっぽろ山鼻 院長 松田様・整形外科医 岩田様・薬剤師 深堀様 地域で認知症の方とも関わっている総合診療医からは認知症のトータルケアについて、整形外科医からは骨・関節を守るための知識とケアをお話しいたします。また、転倒リスクを減らすための効果的な運動もご紹介いたします。	札幌バプテスト教会 南22条西14丁目 1-28 定員 40名
2月24日 (火) 14時00分～ 15時30分	体力測定にチャレンジ！ 内容 体力測定5項目 今回は握力・5回立ち座り・歩行速度など5項目を測定します。測定方法については当日ご説明いたします。ご自身の現状を知る一つの目安にしてください。測定結果は後日郵送いたします。	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員 20名

車での来場は
ご遠慮ください

持ち物は
ありません

お申し込み・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

1月19日(月)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**



脳トレの
広場

答えは裏面下部にあります♪

◇次の漢字を合体させて熟語を作ってください。

例 ト 人 一 一 一 → 天下

- ① 十 口 一 心 自 → ()
- ② 昔 八 八 一 全 → ()
- ③ 竹 内 人 月 力 → ()
- ④ 木 一 土 二 共 → ()
- ⑤ 一 人 人 庄 土 → ()

日程	屋外教室 (🐼 天候により中止の可能性あり 🐼)	会場
2月19日 (木) 10時00分～ 11時30分	<h2 style="text-align: center;">やまはなウォーカー</h2> <p>コース 地下鉄すすきの駅改札前～地下街～市民交流プラザ～地下街～地下鉄すすきの駅</p> <p>※安全面を考慮し、地下道をウォーキングします♪</p> <p>路面状況を気にせず、地下道をおしゃべりしながらウォーキングしませんか🐼 お仲間ランチをするのに途中解散もOKです♪ ウォーキングは認知症予防や体力維持にとっても有効な運動になりますので、是非お気軽にご参加ください。たくさんのご参加お待ちしております。</p>	<p>【集合場所】 地下鉄すすきの駅 改札前</p> 

運動サークル メンバー大募集!

見学・体験可能です♪ご希望の方は
介護予防センター (☎532-6110) まで
ご連絡ください

スマイルこもれび運動サークル

山鼻のびのび健康会

月3回 火曜日
9:30～10:30
山鼻児童会館
(南24条西13丁目1-1)で活動中!

《活動内容》
ラジオ体操、ストレッチ、筋トレ、口腔体操
など ※地域の方が自主的に行っている
サークル活動です

《会費》
入会時2,000円。
入会後は不足時に随時会費徴収。

月2回 金曜日
14:00～15:00
地域交流多目的施設つくし
(南19条西6丁目1-17)で活動中!

《活動内容》
ラジオ体操、タオル体操、ストレッチ、筋トレ
など ※地域の方が自主的に行っている
サークル活動です

《会費》
月100円。半年ごとに徴収。

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

認知機能を活性化する運動をしてみよう!

定員 30名

日時 2月18日(水) 10:30～11:30	講師 みかん訪問看護ステーション 作業療法士 伊藤様
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。 1月14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。