

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年3月予定表



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。



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。

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。

【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
3月5日 (木) 10時00分～ 11時00分	食物繊維でスッキリ腸活 内容 講話 講師 伊那食品工業株式会社 かんてんぱぱショップ 宮の森店 藤岡様 食物繊維の王様『寒天』で、第二の脳といわれる健康の要・腸をお掃除?! ダイエットだけじゃないスーパー食材！寒天のことを学んで、手軽に美味しく日々の食事に取り入れましょう♪おすすめの使い方や食べ方など、何でもお答えいたします。	<p>お土産もご用意 いただけます♪</p> <p>山鼻会館 南23条西10丁目 1-23</p> <p>定員 30名</p>
3月9日 (月) 10時00分～ 11時00分	すこやかボッチャ 内容 サッポロスマイル体操・ボッチャ 準備体操としてサッポロスマイル体操をしたあとに、簡単ルールのボッチャを行います。初めての方でもお気軽にご参加ください♪	<p>車での来場は ご遠慮ください</p> <p>上靴を お持ちください</p> <p>山鼻かしわ児童会館 南15条西8丁目 1-20</p> <p>定員 16名</p>
3月24日 (火) 14時00分～ 15時30分 血圧測定	めざせ、健康長寿 内容 講話・運動 講師 慈啓会病院 医師 川人様 慈啓会特別養護老人ホーム 理学療法士 大井様 2024（令和6）年の日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.13歳となっています。健康に生活しながら長生きをするためにはどうしたらよいのかと一緒に考えてみませんか？後半は楽しく運動をする予定です♪	<p>山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1</p> <p>定員 30名</p>

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

2月20日（金）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**

運動サークルメンバーダ募集！

かしわマンデーサークル

月2回 月曜日 10:00～11:30

山鼻かしわ児童会館(南15条西8丁目1-20)で活動中！

「活動内容」ラジオ体操・ストレッチ、筋トレなど
「会費」なし

ご興味のある方は介護予防センター旭ヶ丘(011-532-6110)までご連絡ください。

※地域の方が
主体的行っている
サークル活動です。

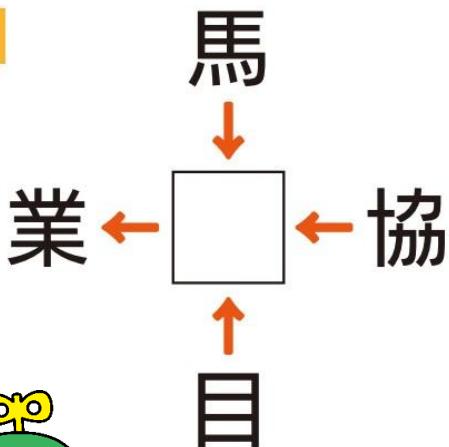
見学・体験
可能です♪

日程	屋外教室（  天候により中止の可能性あり  ）	会場
3月19日 (木) 10時00分～ 11時30分	<p>やまはなウォーカー</p> <p>コース 地下街ポールタウン入口～市民ギャラリー～地下鉄大通駅</p> <p>※安全面を考慮し、主に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？ 地上の路面状況が良好であれば、千歳鶴酒ミュージアム（売店）に立ち寄る予定です。ご希望の方は途中解散も可能です。安全に楽しくウォーキングをしましょ♪</p>	<p>【集合場所】 三越地下2階入り口 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口</p> <p>【行き先】 札幌市民ギャラリー</p>

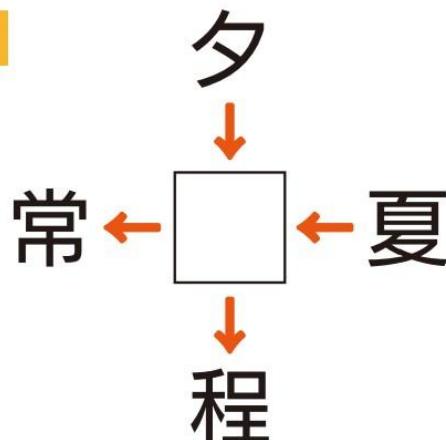
脳トレの広場

□に漢字を入れて二字熟語を作りましょう。
矢印の方向にも注意して考えましょう。

問1



問2



答えは表面下部にあります♪

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

いつまでもおいしく安全に食べられるために

定員 30名

日 時 3月11日(水) 10:30～11:30

講 師 札幌西円山病院 管理栄養士 山口様
言語聴覚士 佐々木様

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。
2月18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。