

令和8年3月予定表

ご理解とご協力のほどお願いいたします。



・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。 <div>お土産もご用意 いただく予定です♪</div>	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 <div>定員 30名</div>
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♪ <div>車での来場は ご遠慮ください</div> <div>上靴を お持ちください</div>	山鼻かしわ児童会館 南15条西8丁目 1-20 <div>定員 16名</div>
3月24日 (火) 14時00分～ 15時30分	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か を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♪ <div>山鼻健康管理教室</div>	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 <div>定員 30名</div> <div> <div>血圧測定</div> </div>

2. 景の1つに

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	<h2>やまはなウォーカー</h2> <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、千歳鶴西ミュージアム（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う♪</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

馬
↓
業 ← □ ← 協
↑
目

問 2

夕
↓
常 ← □ ← 夏
↓
程



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。