



山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年1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
1月8日 (木) 14時00分～ 15時30分 血圧測定	笑って健康 新年会 (脳トレ・ゲーム大会) 🎵 内容 ゲーム、ビンゴなど…詳細は当日のお楽しみです🎵 みなさんで楽しく新年をお祝いしましょう♪ ささやかながら景品もご用意しております。 すこやか倶楽部に参加したことがない方も大歓迎です(＾Ｏ＾) この機会にぜひお越しください。	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 30名
1月27日 (火) 14時00分～ 15時30分 血圧測定	病気と検査 内容 講話・運動 講師 慈啓会病院 臨床検査技師 伊東様 慈啓会特別養護老人ホーム 理学療法士 大井様 さまざまな病気の早期発見・早期治療のために有効な検査について、目的や重要性を知り、健康維持に努めましょう！ 後半は椅子に座ったままできる楽しい運動紹介があります。	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員 30名
1月30日 (金) 9時30分～ 11時30分	切り絵でしおりづくり 内容 制作 講師 佐藤様 必要物品は当センターにてご準備いたします。当日ご持参いただくものはありません。 切り絵をやったことがない方も大歓迎です！講師の方から、作成のコツなど教えていただきながらしおりを作成します。手先を使って楽しく脳トレしませんか🎵	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 10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
12月16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（  雨天中止です  ）	会場
1月15日 （木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー <div>コース 地下鉄大通駅地区～チカホ～JR札幌駅地下外周～チカホ～地下鉄大通駅地区</div> <p>※安全面を考慮し、地下道をウォーキングします♪</p> <p>路面状況やお天気を気にせず、地下道をおしゃべりしながらウォーキングしませんか ● お仲間で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】 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</p> 

早口言葉にチャレンジ！



- ①赤パイナップル 黄パイナップル 茶パイナップル
- ②今日休日、急きょ急行 9個運休
- ③右目右耳 右耳右目
- ④ヨーロッパ旅行客
- ⑤マサチューセッツ州
- ⑥美術室、給食室、職員室
- ⑦打者 走者 勝者 走者一掃

ポイント

- ★正しい姿勢を保ちましょう。発声しやすくなります。
- ★口角を上げて発音しましょう。
- ★毎日練習してみましょう。継続的な練習が滑舌を改善します。

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

呼吸法で、元気を取り戻そう！！

定員 30名

日 時 1月14日(水) 10:30～11:30

講 師 デイサービス小春
看護師 岩永様

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・実演

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。
12月3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。