

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年4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。

【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
4月2日 (木) 10時00分～ 11時00分 （血压測定）	体調管理講座 内容 講話 講師 大塚製薬株式会社 小俣様  体調を整えて 元気に過ごしましょう 体調管理のポイントとして、免疫の仕組みや食事について、また乳酸菌の仕組みについてを学びましょう！	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 30名
4月28日 (火) 14時00分～ 15時30分 （血压測定）	脳の健康教室 内容 講話・体験 講師 公文教育研究会 学習療法センター 北海道エリアマネージャー 岡田様 難しいことは行いません◎ お気軽にお申し込みください♪ 簡単な読み書きや計算などで脳を刺激し、楽しみながら脳の健康維持と生活の活性化を目指す内容です。自宅でも取り組める実践的な内容もご紹介いただきます。	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員 24名

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 消費者被害の防止

定員 30名

日 時 4月22日(水) 10:30～11:15

講 師 第3地域包括支援センター

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。
3月11日(水)やまはな元気応援クラブ終了後、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！



講話終了後も11:30まで第3地域包括支援センターの職員による相談会は行っています。「介護保険はどうやって申請すればいいの?」「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。

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

3月23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

日程	屋外教室（☔天候により中止の可能性あり☔）	会場
4月23日 （木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー コース 地下鉄西11丁目駅改札前～大通公園～知事公館 知事公館は、1998年に札幌市の「さっぽろ・ふるさと文化百選」に選ばれ、1999年には登録有形文化財に登録されました。館内の見学も予定しております。初めての方もお気軽にご参加ください♪ 途中参加・途中解散もOKです！	【集合場所】 地下鉄西11丁目駅 改札前  ※予定しているコースは変更になる場合がございます。ご了承ください。



新鮮な空気を吸いながら体操しませんか♪

音楽に合わせて行う、札幌市のご当地体操である「サッポロスマイル体操」でカラダを動かしましょう！初めての方も是非お気軽にご参加ください。

※同日に2か所の公園で開催となります。時間差での開催となりますので、ご注意ください。

4月16日 （木）	9時30分～ 10時00分	山 鼻 公 園	南14条西10丁目
	10時30分～ 11時00分	山鼻どんぐり公園	南18条西13丁目
4月30日 （木）	9時30分～ 10時00分	やまはなサンパーク	南22条西13丁目
	10時30分～ 11時00分	南25条すみれ公園	南25条西8丁目

脳トレの広場

◇ひらがなを並び替えて単語を作ってください。
 ※カタカナのものもあります。

- | | | |
|------------|---|--------------------------|
| ①いんたいわけで | → | () |
| ②がとここううう | → | () |
| ③けこだんんしう | → | () |
| ④うこやううきゅこ | → | () |
| ⑤ほちずんに | → | () |
| ⑥いしにゅんしゃうん | → | () |



答えは表面下部にあります♪