

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年5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
5月7日 (木) 10時00分～ 11時30分	からだの中から元気にいきいき血管講座 ～血管を元気に！輝く明日へ！～ 内容 講話・測定（血管年齢など） 講師 明治安田生命 長瀬様 心臓から送り出された酸素や栄養を、全身に届ける大切な臓器である「血管」。血管にかかわる病気について、また血管を元気にきれいに保つ方法をお話しいただきます。	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 25名
5月15日 (金) 14時00分～ 15時00分	札幌健康アプリ『アルカサル』説明会 内容 札幌健康アプリ『アルカサル』の使用方法についての講話 講師 札幌健康アプリ事務局 ご自身のスマホをご持参ください 4月から運用開始となる『アルカサル』の使用・活用方法についてレクチャーしていただきます。3月に札幌市から利用者番号通知が郵送されている方は、送付された書類一式をご持参いただくとスムーズです。	地域交流多目的施設 つくし 南19条西6丁目 1-17 定員 15名
5月26日 (火) 14時00分～ 15時30分 （血圧測定）	元気に長生きするための健康教室 『病気を防ぐ体づくり』 内容 講話・運動 講師 慈啓会病院 医師 川人様・看護師 関田様 慈啓会特別養護老人ホーム 理学療法士 大井様 医療の専門職から長生きに繋がる生活習慣などについてお話しいただきます。	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員 30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 健康と腸の関係

定員 30名

日時 5月13日(水) 10:30～11:15

講師 札幌ヤクルト販売株式会社
腸トレマスター 三浦様

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。
4月22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きます！

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**
 （平日 8:45～17:30まで）

お申し込みは

4月21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（  天候により中止の可能性あり  ）	会場
5月21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 アクロスプラザ～南22条橋～精進河畔公園</p> <p>精進河畔公園は、豊平区にある自然豊かな精進川に沿って作られた公園です。市街地にあるとは思えないような緑豊かな公園に、皆さんで一緒に行ってみましょう。タイミングが合えば、八重桜が見られるかも？</p>	<p>【集合場所】 アクロスプラザ駐車場 (北海市場と美容室の間付近) 南22条西7丁目1-23</p> <p>※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。</p>



すこやか公園体操



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。

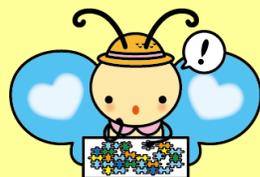
5月14日 (木)	9時30分～ 10時00分	山鼻公園	南14条西10丁目
	10時30分～ 11時00分	山鼻どんぐり公園	南18条西13丁目
5月28日 (木)	9時30分～ 10時00分	やまはなサンパーク	南22条西13丁目
	10時30分～ 11時00分	南25条すみれ公園	南25条西8丁目

5月27日 (水) 10時00分～ 11時30分	<h2>パークゴルフ</h2> <p>今年もパークゴルフを行います♪パークゴルフはしないけれど、おしゃべりで楽しい時間を過ごしたい！という方も是非お越しください。用具の貸し出しをご希望の方は、お電話でのお申し込みの時にお伝えください。</p>	 <p>豊平川緑地 (南22条橋下) パークゴルフ場</p>
-----------------------------------	---	---

脳トレの広場

◇漢字を組み合わせ、意味に当てはまる熟語を作りましょう。

昭	入	立	晦	劑	日	浴
筆	規	大	和	鉛	定	献



- | | | | |
|----------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| ① お風呂にとかして使うもの | <input type="text"/> | ④ 文字を書くときに使う道具 | <input type="text"/> |
| ② 食事メニューのこと | <input type="text"/> | ⑤ 線を引くときにあてがって使う道具 | <input type="text"/> |
| ③ 大正の次 | <input type="text"/> | ⑥ 1年の最後の日 | <input type="text"/> |

答えは表面下部にあります♪