

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年6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
6月4日 (木) 10時00分～ 11時00分 (血圧測定)	<h3>お口の健康を守ろう！</h3> <p>内容 講話・口腔トレーニング・体験</p> <p>講師 一般社団法人歯科衛生士会 歯科衛生士</p> <p>6月4日は虫歯予防デーに設定されており、虫歯の重要性を啓発するための特別な日です。今回は歯科衛生士さんにお越しいただき、歯周病や虫歯のリスクと予防についてお話していただきます。口腔機能を使った楽しい体験もご用意していただく予定です♪</p>	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 25名
6月10日 (水) 11時00分～ 12時30分	<h3>みんなで感じる沖縄時間</h3> <p>内容 三線演奏会・会食</p> <p>講師 前川本流民謡協会 教師 磯木様</p> <p>沖縄を中心に用いられる三弦の伝統弦楽器である三線の演奏を聴いてみませんか♪いろいろな種類の沖縄料理を楽しめる特別定食メニューもご用意いたします！音楽とお食事で沖縄に行った気分を味わいましょう。</p>	もいわ太陽食堂 伏見5丁目 1-1 定員 20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

薬剤師による“あへあほ体操”で薬いらずの体作り講座

定員 30名

日時 6月17日(水) 10:30～11:15

講師 ファミリークリニックさっぽろ山鼻
 薬剤師 深堀様

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・運動

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。
5月13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**
 (平日 8:45～17:30まで)

お申し込みは

5月20日(水)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
6月18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 中島公園豊平館前～中島公園散策～札幌コンサートホールKitara</p> <p>四季折々の美しい景色を楽しむことができる中島公園。国の重要文化財である豊平館や日本庭園など魅力的なスポットがたくさんあります。6月は藤の花が見頃を迎えている時期です </p>	<p>【集合場所】 中島公園 豊平館前 (最寄りの電停は 中島公園通です)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <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> </div>



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。

6月11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
6月25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

6月24日 (水) 10時00分～ 11時00分	<h2>すこやかモルック</h2> <p>簡単・すこやかルール</p> <p>今年もモルックを開始します！公式ルールはちょっと大変…という方もいらっしゃるので、簡単・すこやかルールで行います●定員は設けておりませんので、多くの方のご参加お待ちしております！</p>	<p>山鼻会館横 ゲートボール場 南23条西10丁目 1-23</p>
-----------------------------------	---	---

運動サークル メンバー大募集！

見学・体験可能です！ご希望の方は、**介護予防センター旭ヶ丘(☎532-6110)**までご連絡ください♪

山鼻のびのび健康会

活動日時 月2回金曜日
14:00～15:00

会場 地域交流多目的施設つくし
(南19条西6丁目1-17)

活動内容 ラジオ体操、タオル体操、ストレッチ筋トレなど

会費 月100円。半年ごとに徴収。
※4月(600円)・10月(600円)

持ち物 水分・タオル・上靴・動きやすい服装