

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年7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
7月2日 (木) 10時30分～ 11時30分	ハーモニカ演奏会  内容 ハーモニカ演奏 講師 すみれハーモニカアンサンブルの皆様 	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">定員 25名</div>
<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">開催時間にお間違いのないようご注意ください☺</div>	普段なかなか見る機会がないクロマチックハーモニカやバスハーモニカなど、 様々な種類のハーモニカが奏でる音色を楽しみましょう♪ハーモニカの演奏 に合わせて合唱できる曲もご用意いただく予定です。 当日、歌詞カードと曲目をお渡しさせていただきます。	
7月15日 (水) 14時00分～ 15時30分	みんなで学ぶ 認知症  内容 認知症サポーター養成講座 講師 第3地域包括支援センター 社会福祉士 幸谷様・吉本様 認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守り支援する地域の「応援者」です。住み慣れた場所で笑顔で暮らせる地域について一緒に考えてみませんか？ ご自身のために知識を深めたい方も、気軽にご参加ください！	第3地域包括支援センター2階会議室 南19条西8丁目1-14 第18ふじい宅建ビル 2階 <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">職員がビルの下に待機しております。</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">定員 10名</div>

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 薬剤師が教える塗り薬の話について

定員 30名

日時 7月22日(水) 10:30～11:15

講師 リード調剤薬局札幌店
 薬剤師 佐藤様

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。
6月17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

6月22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

7月・8月のやまはなウォーカーはお休みです。

通年開催しているやまはなウォーカーは、夏季の高温による熱中症対策のため、7月・8月はお休みいたします。再開は9月からとなります。ご理解とご協力をお願いいたします。



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。

7月9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

できていますか？熱中症予防法

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている ※28℃を目安に
- 部屋の風通しをよくしている
- こまめに水分・塩分を補給している ※1日1.2リットルを目安に！
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている ※日傘や帽子を使いましょう
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認している



9項目すべてにチェックが入れば
バッチリ！！



熱中症死亡者のうち
約8割は65歳以上です。
適切な予防法で暑い夏を
乗り越えましょう！

脳トレの広場

◇ 夏にまつわる難読漢字クイズにチャレンジ！

- ① 棚 機 ※ヒント: 笹や短冊といえば…？
- ② 陸 蓮 根 ※ヒント: ネバネバした野菜です。
- ③ 不 如 帰 ※ヒント: 織田信長、豊臣秀吉、徳川家康を表す句といえば…？
- ④ 団 扇 ※ヒント: これで仰ぐと涼めます。
- ⑤ 玉 蜀 黍 ※ヒント: 黄色い粒が特徴の野菜です。



答えは表面下部にあります♪