

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年10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
10月1日 (木) 10時00分～ 11時15分 血圧測定	「終活」基本のキ ～元気なうちに備えて安心 終活基礎講座～ 内容 講話・個別相談（希望者のみ） 講師 行政書士ほそだ宮の森事務所 細田様 複雑に思える終活。何から始めればよいのか、そのポイントを専門家が丁寧に解説していただきます。講話終了後、ご希望の方は個別相談が可能です。 申し込み必須	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 30名
10月7日 (水) 14時00分～ 15時00分 血圧測定	腰と膝の痛みをやわらげる ～落ち着いた対処とセルフケア～ 内容 講話・運動 講師 ファミリークリニックさっぽろ山鼻 医師 岩田様 薬剤師 深堀様 前半は、痛みに負けないための「落ち着いた対処法」についてお話をさせていただきます。後半は腰痛・膝痛予防に効果的な簡単体操のご紹介があります♪ 申し込み必須	札幌バプテスト教会 南22条西14丁目 1-28 定員 30名
10月27日 (火) 14時00分～ 15時00分	秋の演奏会 ～二胡のひととき～ 内容 二胡演奏 演奏 「胡蝶」源九様・荒木様 二胡は中国の伝統的な擦弦楽器です。もっとも人の声に近く、癒しの音色を持つと言われる二胡の演奏を楽しみませんか？童謡、歌謡曲、東洋・西洋音楽などの名曲を演奏していただきます。癒しのひとときを過ごしましょう♪ 申し込み必須	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員 30名
10月29日 (木) 14時00分～ 16時00分	かっさ&ハンドマッサージ体験会 内容 ギター演奏・かっさ体験・ハンドマッサージ体験 講師 かっさトリム かっさセラピスト 芦田様 田畑様（ギター）・村井様（元資生堂 美容部員） 申し込み必須  クラシックギターの心地よい生演奏のあとに、かっさ・ハンドマッサージの体験をしていただく内容です。ご希望の方は岡本珈琲さんのコーヒーを1杯100円でお飲みいただけます。コーヒーの代金は、当日現金でお願いいたします。	1 DP (ワンデイ ポートマンズ) 南21条西14丁目 3-14 地下1階 定員 20名

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
9月25日（金）9時～
お電話にてお申し込みください

日程	屋外教室（  雨天中止です  ）	会場
10月15日 (木) 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー コース シャトルバス乗り場～伏見稲荷神社～水道記念館～シャトルバス乗り場 ずらりと並ぶ朱色の鳥居が有名な伏見稲荷神社を通り、水道記念館へ向かうコースを予定しています。 坂道が続くコースとなります。ご自身の体力や足腰の状況とよくご相談の上、お申し込みください。	【集合場所】 藻岩山 無料シャトルバス 乗り場 南19条西15丁目 3-7 ※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。



すこやか公園体操

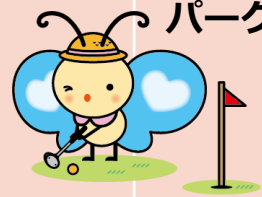


新鮮な空気を吸いながら
体操しませんか♪

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。

10月8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
10月22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

10月14日 (水) 10時00分～ 11時30分	パークゴルフ & 宝引き大会 パークゴルフはしないけれど、おしゃべりを楽しみたい、という方のご参加も大歓迎です♪用具の貸し出しも行っています。今年最後のパークゴルフなので、終了時に宝引き大会を予定しております。お一人300円以内で景品をご用意の上、ご参加ください。	豊平川緑地 (南22条橋下) パークゴルフ場 
--	---	--

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

～ちょこトレで100歳までおいしく食べよう～

暮らしの中で育てる 予防習慣

定員 30名

申し込み
必須

日 時	10月21日(水) 10:30～11:15	講 師	慈啓会老人保健施設 言語聴覚士 林 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。 9月16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を行っています。「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。