

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年9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
9月2日 (水) 10時00分～ 12時00分	針も糸も使わない！簡単リボンローズ作り 内容 制作・ティータイム 講師 浅野様 リボンを使ってバラを作ってみましょう！作ったバラは、ブローチにしたり プレゼントの装飾にしたり用途はいろいろです♪まったりティータイムも予 定してます☺ 参加費 ¥500 を当日ご持参ください。	もいわ太陽食堂 伏見5丁目 1-1 定員 12名
9月3日 (木) 10時00分～ 11時00分 血圧測定	ゆるっと♪ウォーキング&ストレッチ教室 内容 講話・運動 講師 北海道リハビリテーション専門職協会 武山様 日々ウォーキングをされている方、これから始めようと考えている方必見で す！ウォーキング前後に行うとよいストレッチや、体に負担をかけない歩き 方についてお話いただきます。	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 30名
9月28日 (月) 10時00分～ 11時00分	ボッチャ交流会 お子さんから大人まで、幅広い世代で楽しめるボッチャ♪児童の皆さんと一 緒にボッチャをする企画は第2弾となります。ルールの確認をしてからプレ イしますので、初めての方も大歓迎です。簡単なルールでワイワイ盛り上が りましょう☺	山鼻かしわ児童会館 南15条西8丁目 1-20 上靴を お持ちください 定員 10名

共催：北海道大学

申し込み必須

定員 20名

バランスDE転倒予防教室

北海道大学との共催により、バランス機能を測定する教室を開催いたします。日常生活に取り入れやすいおすすめエクササイズのご紹介もしていただけます♪ バランス機能を鍛えて、転倒予防を始めませんか？

日程

9月29日(火)13：30～16：30
※講話と測定終了後、お帰りいただけます。

会場

山鼻福祉センター(南24条西13丁目1-1)

内容

講話、測定、エクササイズ

講師

長谷川 直哉 様
(北海道大学 大学院保健科学研究院
リハビリテーション科学分野 准教授)

申込

9月11日(金)17：00までにお申し込みください。

お申し込み人数に応じて、2部制とさせていただきます場合がございます。その際、当センターよりご参加いただくお時間をお電話にてご連絡させていただきます。ご了承ください。

〇ご参加いただいた方には、後日おすすめエクササイズを記載した測定結果を郵送させていただきます。

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

8月24日（月）9時～

お電話にてお申し込みください

日程	屋外教室（  天候により中止の可能性あり  ）	会場
9月17日 (木) 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー コース 西11丁目～札幌市資料館～大通公園～テレビ塔前 札幌資料館は、大正15年建築の旧札幌控訴院を活用した重要文化財で、札幌の歴史・司法・芸術を無料で楽しめる文化施設です。自由見学（20分程度）を予定しています。 おしゃべりしながらウォーキングを楽しみましょう♪	【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。



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。

9月10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
9月24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

9月30日 (水) 10時00分～ 11時00分	すこやかモルック すこやか倶楽部では、公式ルールをちょっと崩した簡単・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、多くの方の参加をお待ちしております。初めての方も大歓迎です♪	簡単・すこやかルール 山鼻会館横 ゲートボール場 南23条西10丁目 1-23
-----------------------------------	--	--

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
「脳にいい暮らし方」－毎日の生活習慣にひと工夫－

**申し込み
必須**

定員 30名

日 時	9月16日(水) 10:30～11:15	講 師	土田病院 訪問看護ステーション 想 認知症看護認定看護師 中村様
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。
8月26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。