

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年11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
11月5日 (木) 10時00分～ 11時00分 血圧測定	GYMU（ジム）トレ体験会 内容 運動（スロートレーニング） 講師 GYMUトレインストラクター 伊藤様 スロートレーニング(GYMUトレ)とは、いつでも・どこでも・簡単にできる、ご自分の身体を负荷にしておこなう筋力トレーニングです。ゆっくりとした動きなので、『心拍数や血圧を急激にあげない』『関節への負担が少ない』『誰でも行うことができる』トレーニング内容となっております。	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 30名
11月11日 (水) 10時00分～ 11時00分	猫背改善！身体のメンテナンスと腰痛予防！ 内容 講話・運動 講師 土田病院 理学療法士 由野様 「気がつくとき背中が丸くなっている…」という方も多いかもしれません。猫背が体に与える影響や、腰痛を防ぐための正しい姿勢についてお話させていただきます。	山鼻かしわ児童会館 南15条西8丁目 1-20 定員 20名 持ち物:上靴
11月20日 (金) 14時00分～ 15時00分	いつまでも自分らしく輝くために ～認知症・フレイル予防と元気の秘訣～ 内容 講話 講師 慈啓会老人保健施設 言語聴覚士 林様 作業療法士 篠田様 認知症とフレイルについて、専門職のお二人による二本立ての講話となっております。日常生活に取り入れやすいセルフケアの方法についてもご紹介いただきます♪	地域交流多目的施設 つくし 南19条西6丁目 1-17 定員 20名 持ち物:上靴
11月24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 薬と食事の上手な付き合い方 ～健康長寿の秘訣・薬のあれこれ～ 内容 講話・運動 講師 慈啓会病院 薬剤師 山内様・管理栄養士 角張様 慈啓会特別養護老人ホーム 理学療法士 大井様 「薬はいつ飲むのが効果的?」「お茶で薬を飲んでも大丈夫?」など日々の小さな悩みや疑問はありませんか? 専門家の視点から、薬と食事についてわかりやすくお話しいたします。後半は理学療法士による運動紹介も予定しています。	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員 30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
10月26日（月）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
11月19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～道立近代美術館 のんびり歩いて心も体もリフレッシュしませんか？館内も屋外もみどころ満載な近代美術館を目指してウォーキングします。館内は20分程度自由に観覧していただく予定です。 65歳以上の方は観覧無料です。年齢のわかる証明書をご持参ください。	【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。

＜すこやか倶楽部予定表 設置場所のご案内＞

山鼻会館（南23条西10丁目1-23）、山鼻福祉センター（南24条西13丁目1-1）にすこやか倶楽部予定表を設置していただいています。月初めには翌月分の予定表を手にとっていただけます。**町内回覧がなかなか回ってこなくて困っている…という方は山鼻会館や山鼻福祉センターからお持ちください。**
「介護予防センター旭ヶ丘」のホームページにも予定表を掲載しております。



ホームページですこやか倶楽部の
予定表が確認できます！

札幌慈啓会のホームページでも
予定表を確認できます。
右の二次元バーコードから
ご覧ください！



脳トレの広場

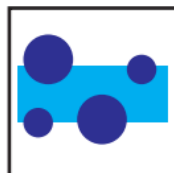
ひとつだけ違う図形を
探してみましょう。



答えは表面下部にあります

引用：
脳トレFREE <https://living-life2.com/>

①



A



B



C



D

②



A



B



C



D

③



A



B



C



D

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
ワクチン ～大人の定期接種～

定員 30名

日時 11月18日(水) 10:30～11:15

講師 ユウセイ薬局 中央店
薬剤師 根布谷様

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。
10月21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。

申し込み
必須