

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和8年12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
12月3日 (木) 10時00分～ 11時00分 血圧測定	札幌市地域栄養改善専門職派遣事業 災害時に備える食事の知恵 内容 講話 講師 公益社団法人 北海道栄養士会 栄養ケアステーション 管理栄養士 地震などの自然災害が起こった時に食事を摂るためには、どんな工夫ができるのかをお話しいたします。	申し込み必須 山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 30名
12月9日 (水) 11時00分～ 12時30分	みんなで感じる沖縄時間 第2弾♪ 内容 三線演奏会・会食 昼食代 1,000円 講師 前川本流民謡協会 教師 磯木様 沖縄の伝統弦楽器である三線の演奏を聴いてみませんか♪ 演奏を聴いた後はみなさんで沖縄気分を味わいながら沖縄料理のランチを楽しんでいただく予定です。●6月に開催した同内容のすこやか倶楽部に参加されていない方の参加を優先とさせていただきます。ご了承ください。	申し込み必須 もいわ太陽食堂 伏見5丁目 1-1 定員 20名
12月15日 (火) 14時00分～ 15時00分	冬でも起こる💧脱水症 内容 講話 講師 大塚製薬工場 三木様 脱水になるのは暑い夏だけ、と思っている方はいませんか？実は冬は「かくれ脱水」に注意が必要です。なぜ冬にも脱水になるのか、どうすれば予防できるのかをわかりやすくお話しいたします。 お土産のご用意があります●	申し込み必須 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
12月22日 (火) 14時00分～ 15時00分 血圧測定	音楽と運動のチカラで健康づくり 内容 音楽療法・健康体操 講師 札幌西円山病院 音楽療法士 菊地様・健康運動指導士 神山様 運動が苦手な方も安心♪簡単で効果的な運動をご紹介します。音楽療法では、楽器に触れたり歌ってリフレッシュしましょう●	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

キャンセルの場合は12/8(火)12時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは、後日1,000円をお支払いいただきますのでご了承ください。

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）

お申し込みは
11月24日（火）9時～
お電話にてお申し込みください

☎011-532-6110（平日 8：45～17：30まで）

日程	屋外教室（☔天候により中止の可能性あり☔）	会場
12月10日 （木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー コース 地下街ポールタウン入り口→サッポロファクトリー やまはなウォーカーでも毎年恒例となっているファクトリーに飾られる「ジャンボクリスマスツリー」を見に行きませんか♪寒さを気にせず歩ける地下通路をメインにウォーキング予定です。 ※路面状況によっては地下歩道内でウォーキングを終了させていただく可能性があります。 ※主に地下通路をウォーキングします。 ※解散場所はサッポロファクトリーを予定しています。 	【集合場所】 三越地下2階入り口 黄色の大型ビジョン前 （通称ヒロシ） 地下街ポールタウン 入り口 ※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。

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

定員 30名

呼吸法「こころ穏やかに過ごせる」

日 時 12月16日(水) 10：30～11：15

講 師 デイサービス小春
看護師 岩永様

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・実演

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。
11月18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。

**申し込み
必須**

共催：北海道大学

健康状態チェック ～運動機能・脳機能のチェック会～

北海道大学とオーストラリアの研究機関が連携し、高齢者の皆様の健康状態や生活の様子を調べる測定会です。簡単な体力測定や質問、認知機能の検査を通して、これからも元気に生活するためのヒントを探ります。

日時：12月3日(木) 13:30～16:00

会場：山鼻会館 1階集会室(南23条西10丁目1-23)

講師：北海道大学 保健科学研究院 教授 澤村 大輔 様

内容：

①講演会「脳を知り、脳を守る

～リハビリテーションの立場からの予防と治療のヘルスプロモーション～」

②測定(バランス機能、注意機能・記憶機能) **※動きやすい服装でお越しください**

③質問紙調査(健康観などについて)

定員：先着 20名

申し込み：介護予防センター旭ヶ丘(☎011-532-6110)までお申し込みください