# 山鼻地区
# すこやか倶楽部
# 令和9年1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 |
|---|---|---|
| 1月7日<br>(木)<br>10時00分～<br>11時30分<br>血圧測定 | **笑って健康　新年会**<br>**（脳トレ・ゲーム大会）**<br>申し込み必須<br>**内容**　ゲーム、ビンゴなど…詳細は当日のお楽しみです♬<br>**参加費**　200円（当日お持ちください）<br>みなさんで楽しく新年をお祝いしましょう☺ビンゴは景品もあります♪ゲームで沢山笑って脳を活性化させて、今年も元気に過ごしましょう！ | **山鼻会館**<br>南23条西10丁目<br>1-23<br>定員　30名 |
| 1月8日<br>(金)<br>10時00分～<br>11時15分 | **ボッチャ交流会**<br>申し込み必須<br>**内容**　小学生とのボッチャ交流<br>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してみませんか？ルールの確認をしてからプレイしますので、初めての方も安心してご参加ください。 | **山鼻児童会館**<br>南24条西13丁目<br>1-1<br>定員　10名<br>持ち物：上靴 |
| 1月26日<br>(火)<br>14時00分～<br>15時30分<br>血圧測定 | **すこやか食育支援事業**<br>**お元気さんの食生活教室**<br>申し込み必須<br>**内容**　講話・レシピ紹介<br>**講師**　中央区食生活改善推進員協議会<br>中央保健センター　管理栄養士<br>栄養バランスや低栄養予防についてのお話や、災害時等の備えなどについてお話しいただきます。ご自宅で活用していただけるおみやげもご準備いただく予定です♪ | **山鼻福祉センター**<br>南24条西13丁目<br>1-1<br>定員　25名 |




**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**
**12月23日（水）9時～**
**お電話にてお申し込みください**

脳トレの正解 答え:①あしもとをみる ②おににかなぼう ③かぼうはねてまて

| 日程 | 屋外教室（☂天候により中止の可能性あり☂） | 会場 |
|---|---|---|

## 1月・2月のやまはなウォーカーはお休みです

路面凍結や荒天の可能性もあるため、安全を考慮し
1月・2月はお休みいたします。3月から再開予定です。
ご理解とご協力をお願いいたします。



## 脳トレの広場

ひらがなを並び替えて、ことわざを作りましょう。




①もあみをとしる ⇒ ＿＿＿＿＿＿

意味：相手の弱みや弱点を見抜いて、それにつけこむこと。

②かうおぼなにに ⇒ ＿＿＿＿＿＿

意味：もともと強いものが、いっそう強くなること。

③ててまかうはほね⇒ ＿＿＿＿＿＿

意味：幸運や良い結果は焦らずに気長に待つのが良いということ。

## 運動サークルメンバー大募集！

### ＜スマイルこもれび運動サークル＞

**活動日時：月2～3回　火曜日　9：30～10：30**

**会　　場：山鼻児童会館**
**（南24条西13丁目1－1）**

**活動内容：ラジオ体操、ストレッチ、筋トレ、ボッチャなど**

**会　　費：なし**

**持 ち 物 ：水分、動きやすい服装**

**見学・体験ご希望の方は、介護予防センター旭ヶ丘（☎011-532-6110）までご連絡ください♪**




**※地域の方が自主的に行っているサークル活動です。講師はおりません。**

**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**

**『臨床検査技師から見た「中性脂肪が高いってどういうこと？」』**

申し込み必須　定員　30名

| | |
|---|---|
| 日　時 | 1月13日(水)　10：30～11：15 |
| 講　師 | 札幌西円山病院<br>臨床検査技師　鎌田様<br>理学療法士/介護支援専門員　三野様 |
| 会　場 | 東光ストアプロム山鼻店　地下1階アトリウム<br>(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。<br>**12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。