

# 7月 山鼻地区すこやか倶楽部

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**を目指した教室を開催しています。概ね65歳以上の方であれば、どなたでもご参加できます！  
ご参加には、お申し込みが必要となります。下記まで、ご連絡ください♪



日程	内容	会場
4日(木) 10時00分～11時30分	<b>漢字で遊ぼう～漢字で脳を活性化～</b> 普段何気なく使っている漢字ですが、実は意外と知らないことがたくさんありますよね。漢字を使ったクイズやゲームで楽しみながら脳トレしましょ。 【講師】北海道漢字教育サポーターの会 メンバーの皆様	<b>山鼻会館</b> 南23条西10丁目1-23 【持ち物】筆記用具 血圧測定
18日(木) 10時00分～11時30分	<b>やまはなウォーカー ～北海道知事公館に行こう！～</b> 【目的地】北海道知事公館（中央区北1条西16丁目） 【集合】地下鉄西11丁目駅 改札前（10時） 知事公館到着後は建物の見学と、庭園の自由散策を行います。（※駐車場はありません） （※急な公務により、館内を見学ができない場合もありますのでご了承下さい。園庭の散策は可能です。）	※雨天中止 
23日(火) 14時00分～15時30分	<b>セルフマネジメント講座 ～規則正しい食生活は健康寿命の第一歩～</b> 4月から開講中の生活習慣病を予防して健康寿命を延ばしたい人のための講座。今回は食事と栄養について学びます。上手に食べて健康寿命を伸ばしましょう！ 【講師】慈啓会病院 角張敬子 管理栄養士	<b>山鼻福祉センター</b> 南24条西13丁目1-1 一緒に健康体操も行います！動きやすい服装でお越しください。 

## スマイル教室

簡単な体操と頭と体を使ったレクリエーションを通して、楽しく体を動かします。運動が苦手な方や初心者も大歓迎！上靴と水分をご持参でご参加ください♪(\*´▽`\*)

【教室】	<b>やまはなスマイル教室</b> (定員15名)	<b>かしわスマイル教室</b> (定員30名)
【日時】	10日(水) 10:00～11:30	25日(木) 10:00～11:30
【会場】	介護付有料老人ホーム グリーンライフ伏見 (中央区南20条西16丁目2-30)	山鼻かしわ児童会館 (中央区南15条西8丁目1-20)

\*\*\* 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

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)  
電話番号 532-6110 (月～金8:45～17:30祝祭日除く)  
担当 黄田 敦子 (きだ あつこ) ・ 東 絵里 (ひがし えり)  
協力 山鼻地区福祉のまち推進センター

お申し込みは  
お電話で！  
**6月24日(月)**  
**9時～**  
受付開始致します。

