

8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
1日(木) 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー ～中島公園で夏の森林浴～ 市民の憩いの場である中島公園で、水や緑などの自然や「豊平館」「天文台」などの歴史的建造物などを巡りながら、森林浴でリフレッシュしましょう！ 【内容】中島公園内をウォーキングしながら散策します 【集合】札幌コンサートホールKitara正面 ※最寄り駅 市電「中島公園通」 徒歩4分 (住所：中央区中島公園1番15号) 地下鉄「幌平橋」1番出口 徒歩7分	 ※ 水分持参 ※ 雨天中止 ※ 駐車場はありません
27日(火) 14時00分～ 15時30分 	セルフマネジメント講座 ～脂肪と動脈硬化のお話～ 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 。色々な病気に繋がる動脈硬化。脂肪とはどんな関係か学んで予防しましょう。 【講師】慈啓会病院 伊東結穂臨床検査技師	山鼻福祉センター 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

サッポロスマイル体操やステップ運動など身体と頭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】	やまはなスマイル教室 (定員15名)	かしわスマイル教室
【日時】	7日(水) 10:00～11:30	22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！
7月22日(月)
9時～
受付開始致します。

