

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
5日(木) 10時00分～11時30分	ヨガ体験会【第2弾】 呼吸法を学び、気持ちよ～く体を動かしましょう。難しい動きはありません。 初めてでも大丈夫！ 椅子に座っても行えます。ヨガで体を癒しませんか？ 【講師】 ヨガ一級指導士 田岡笑子先生 定員25名（※初めての方優先させていただきます。）	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 【参加にあたって】 ①バスタル、フェイスタル、水分持参 ②食事は軽く2時間前までにお済ませ下さい ③素足で行います(お持ちの方は5本指靴下)
24日(火) 14時00分～15時30分	セルフマネジメント講座 ～あなたの知らないお薬の世界～ 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の最終回 です！ 薬の世界を覗きに行きませんか？ 【講師】 慈啓会病院 小川敦子薬剤師	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。
30日(月) 10時00分～12時00分	やまはなウォーカー ～パークゴルフで、いい汗かこ～ 緑の中で、ワイワイおしゃべりしながらカラダを動かしませんか？ パークをされない方は河川敷の芝生に座って茶話会でも楽しみませんか？ 【集合・活動場所】 豊平川緑地(南22条橋下)パークゴルフ場 (※マイクラブ持参。お持ちではない方は申込の際にお知らせ下さい。)	最寄りの電停は『 幌南小学校 』です

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！ 水分と上靴 をご持参下さい！		
【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】	11日(水) 10:00～11:30	26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！
8月26日(月)
9時～
 受付開始致します。

