

# 10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
<b>3日(木)</b>  血圧測定 10時00分～ 11時30分	<b>『若さを保つ栄養学』</b> ～しっかり食べて、アンチエイジング！～ “見た目が若い人は、カラダの中身が若い”って知ってますか？私たちのカラダは食べたものからできています。普段の食事内容をチェックしながら、 <b>管理栄養士</b> の先生から <b>『若さを保つための栄養学』</b> を学んでみませんか？ 【講師】中央区保健福祉部 健康・子ども課健やか推進係 小林ゆかり管理栄養士	<b>山鼻会館</b> 南23条西10丁目1-23  【持ち物】 筆記用具
<b>17日(木)</b> 10時00分～ 11時30分	<b>秋の山鼻川緑地を歩こう！</b> 今月のやまはなウォーカーは、我らが山鼻地区の藻岩山の麓の <b>【秋】</b> を楽しみます。約1時間6000歩程度のコースを予定しています。 <b>【集合・解散】山鼻会館（10時集合）</b>	 ※雨天中止
<b>29日(火)</b>  血圧測定 14時00分～ <b>16時00分</b>	<b>くらしと財産を守る</b> <b>『成年後見・相続・遺言』講座</b> “ <b>家族や自分を守るための法律や制度</b> ”を元気なうちから学び備える講座です。様々な所で公演を行っている <b>司法書士</b> の皆様が寸劇と解説でわかりやすく教えてください！ 【講師】公益法人 成年後見センター・リーガルサポート札幌支部 司法書士劇団「リーガルいち座」の皆様	<b>山鼻福祉センター</b> 南24条西13丁目1-1 ※詳細は 裏面をご覧ください。



## 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>
【日時】	<b>9日(水) 10:00～11:30</b>	<b>24日(木) 10:00～11:30</b>
【会場】	介護付有料老人ホーム <b>グリーンライフ伏見</b> (中央区南20条西16丁目2-30)	<b>山鼻かしわ児童会館</b> (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！  
**9月24日(火)**  
**9時～**  
 受付開始致します。

