

11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
7日(木)  10時00分～ 12時00分	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 東区で100人を超える参加者が通う すこやか倶楽部『65歳以上の筋力アップトレーニング体験版』 です！ 自分の体力に合わせて、楽しく身体を動かすことができますよ～。冬に向けて、運動習慣を作っていきます！ 詳しくは裏面をご参照下さい！ 【講師】 東区介護予防センター伏古本町 豊嶋先生・小林先生	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 【持ち物】 飲み物・タオル 動きやすい服装
21日(木) 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー 大通公園ガイドツアー ※雨天中止 冬道になる前の最後のウォーキングは 大通公園 です。 すこやかサポーターさんがテレビ塔のことや公園内の彫刻などを説明しながらガイドしてくれる予定です◎	【集合】 三越地下2階入口（10時） 黄色の大型ビジョン（通称ヒロシ）前 地下街ボールタウン入口 【解散】 大通西11丁目
26日(火)  14時00分～ 15時30分	♪ 音楽のチ・カ・ラ ♪ 毎年大好評の『絹うた & ウッキー』ウクレレバンドのお二人が今年も来てくれることになりました！ 音楽のチカラで心も身体も元気に！ 沢山のご参加をお待ちしております！！ 【講師】 中川きぬゑ先生とウッキー先生	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1 



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】	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】	13日(水) 10:00～11:30	28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！

10月28日(月)
9時～

受付開始致します。

