






12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
5日(木)  10時00分～ 11時30分	自分でできる 肩こり・腰痛ツボマッサージ講座  全身に361以上存在する“ツボ”。その中から、普段気になる肩こり・腰痛に対して、7つの“効くツボ”を教えてください。マッサージに行かなくても、しっかり覚えて自宅でセルフケアしましょう。押すだけで効果が出るなんて、人体の身体は不思議です。 【講師】北海道札幌市視覚支援学校附属理療研修センター 指導員 古川美奈 先生・篠澤正樹 先生・羽立祐人 先生	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">定員30名</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;">動きやすい服装 でお越し下さい</div>
19日(木) 10時00分～ 11時30分	サッポロファクトリーの クリスマスツリーを見に行こう！  ～やまはなウォーカー～ 今月のウォーキングは、札幌の冬の風物詩、サッポロファクトリーのジャンボクリスマスツリーを見に行きます！なんと15メートルもあるそうですよ～。今年最後のすこやか倶楽部は皆さん一緒にツリーを見て、良い年を迎えましょ！（主に地下道をウォーキングします。）	【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 地下街ポールタウン入口 【解散】 サッポロファクトリー（11時半頃） ※ 希望の方は大通方面まで一緒に歩いて戻ります！
福祉センターのすこやか倶楽部はお休みです。		

 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はお休みです。
【日時】	11日(水) 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)	

*** 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！
11月25日(月)
9時～
 受付開始致します。

