

# 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
<b>5日(木)</b>  10時00分～ 11時30分	<b>自分でできる 肩こり・腰痛ツボマッサージ講座</b>  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	<b>山鼻会館</b> 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> 
<b>19日(木)</b> 10時00分～ 11時30分	<b>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！</b>  ～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。）	<b>【集合】</b> 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 <b>【解散】</b> 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！
<b>福祉センターのすこやか倶楽部はお休みです。</b>		



## 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。

