

3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) 血圧測定 10時00分～ 11時30分	SMILE TRAINING 65 ～スマイル教室体験版～ 毎月2会場で開催している “スマイル教室” を今月は山鼻会館で行います！昨年生まれた札幌市の介護予防体操 “サッポロスマイル体操” や床に並べた輪を歩く ステップ運動 など、 だれでもできる簡単な運動と脳トレで、気軽に頭と身体を動かし笑顔になる教室 です。 冬場、運動不足感じている方、一緒に身体を動かしませんか？	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
19日(木) 10時00分～ 11時30分頃 (赤レンガテラスに到着次第)	※雪でも決行！（短縮の場合あり） やまはなウォーカー 北海道庁周辺を散策しよう！ 道議会の議場の見学と周辺の散策を行います。 建替え前の道庁を見れる最後のチャンスです！ （当日は会議場の見学をしますが、急遽本会議が開催された場合には傍聴となります。また赤レンガ庁舎はリニューアル中で閉館されているため、中の見学はできません。） 【内容】 集合場所から道庁までウォーキング→会議場の見学・周辺の散策→赤レンガテラスまでウォーキングし解散	【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】 赤レンガテラス（北2西4-1）
24日(火) 13時30分～ 16時00分	すこやか交流会 ♪ ♪ 定員50名（先着） 今年度最後のすこやか倶楽部は、交流会を行います！食べ飲みしながらゆっくりお話ししたり、カラオケやゲームでワイワイ楽しみましょ！ （※軽食やデザートを用意しています。詳細は裏面を参照下さい。）	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1 【参加費】500円 ※3/19（木）までにお支払い下さい。

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】	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	かしわスマイル教室は、お休みとなります。
【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)	なお、同じ内容のスマイル教室を今月は 3/5(木)に山鼻会館 で行いますので是非お申込み下さい！

*** 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！
2月25日（火）
9時～
 受付開始致します。

