

2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
6日(木) 10時00分～ 11時30分	お口の健康で脳を活性化! 定員40名 お口と脳との深い関係性を知っていますか？ 認知症予防には脳トレや運動だけでは足りません。 食事や歯のことなど、身体の中で一番身近な“口” を忘れていませんか？ 参加の方にはもれなくその場で脳活性が図れる講座です。 【講師】 慈啓会老人保健施設 林若葉 言語聴覚士	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 参加費 100円 (コーヒー代) ※当日集金いたします。
25日(火) 14時00分～ 15時30分	健康寿命を延ばすために。 介護が必要にならずに健康寿命を延ばすために、生活習慣病予防や認知症予防、転倒予防など、今年も 介護予防と健康管理の全てをお伝えします。上半期のセルフマネジメント講座の総ざらいの講座 です！（セルフマネジメント講座に参加の方も今回初めての方も大歓迎！） 【講師】 慈啓会病院 院長 東出俊之 先生	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1 自分のカラダは自分で守ろう
2月のウォーキングはお休みとなります。（次回は3月です）		

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
【日時】	12日(水) 10:00～11:30	27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！
1月24日(金)
9時～
 受付開始致します。

