

1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
山鼻会館のすこやか倶楽部はお休みとなります。		
16日(木) 10時00分～ 11時30分頃	Let's go 千・力・ホ♪ ※雪でも決行！ 冬期もウォーキングは休まず、室内を歩きます！ 地下歩行空間と一緒にウォーキングしませんか？ 日本国内で最も長い地下通路、直線で1,900メートルもあるそうですよ。 【内容】すすきの駅から札幌駅までの地下歩行空間を往復ウォーキング。	【集合・解散】 ススキノラフィラ 地下2階入口 (地下鉄すすきの駅改札近く)
28日(火) 14時00分～ 16時00分 定員：30名	お元気さんの食生活教室 札幌市が実施する、元気で活動的な生活を送るための、 食生活アドバイス と 試食 を行う『すこやか食育支援事業』です。 【内容】 ①講話：高齢者のための食生活 講師：中央保健センター小林ゆかり管理栄養士 ②実技：10食品群シートのつけ方など 講師：食生活改善推進員の皆さま ③実習：ひとくち お食事会 ※ホットプレートを使って、簡単な調理実習を行います！ 講師：食生活改善推進員の皆さま	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1 【持ち物】 ・エプロン ・三角巾

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】	8日(水) 10:00～11:30	23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！
12月20日(金)
9時～
 受付開始致します。

