

# 6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。**

新型コロナウイルス感染防止のため札幌市の指示のもと中止となっておりましたが、**6/18より再開いたします。**以下を予定しておりますが、今後も**内容変更等の可能性**がございますのでご了承下さい。参加希望の方は電話申込の際に教室の開催状況をご確認下さい。開催時には、感染予防策を行いますので、以下をご確認下さい。

【感染対策として】

- ・マスクの着用を必ずお願いいたします。
- ・会場での手洗い、手指アルコール消毒をお願いいたします。また、会場は定期的に換気いたします。
- ・ご自宅で体温測定と体調確認を行っていただき、発熱や風邪症状のある場合は参加をご遠慮いただきます。
- ・各会場でも体温測定と体調確認をさせていただきます。
- ・職員も毎日の体温測定や体調確認を実施しております。またマスク着用させていただきます。



日程	内容	会場
<b>4日(木)</b>  10時00分～ 11時30分	<b>SMILE TRAINING 65</b> ～コロナ運動不足を解消しよう～ 皆さま～ん！『コロナ閉じこもり』で体がこもりがちになっていませんか？ 皆さ～ん！『コロナ閉じこもり』で体がこもりがちになっていませんか？ して動かせば、必ず応えてくれますよ！！ 札幌市の介護予防体操“サッポロスマイル体操”や、お散歩、おた輪を歩 くステップ運動など、誰でも笑顔に参加できる教室です。▽ 心と体を気分転換してみませんか？？	<b>山鼻会館</b> 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
<b>18日(木)</b> 10時00分～ 11時30分頃	<b>やまはなウォーカー</b> ～中島公園で夏の森林浴～ 市民の憩いの場である中島公園で、水や緑などの自然や「豊平館」「天文台」などの歴史的建造物などを巡りながら、森林浴でリフレッシュしましょう！ 【内容】中島公園内をウォーキングしながら散策します	※ 水分持参 ※ 雨天中止 【集合】10時 札幌コンサートホール Kitara正面 (中央区中島公園1番15号) 【解散】終了後、現地解散
<b>23日(火)</b>  14時00分～ 15時30分	<b>お口の健康教室</b> ～歯科衛生士さんから学びましょう～ ◆一部◆ <b>口腔衛生の大切さ</b> (お口のきれいは健康に繋がる) ・肺炎予防/歯周病予防/糖尿病や心筋梗塞の予防 ◆二部◆ <b>口腔機能を鍛える</b> (噛む・飲み込む力を鍛える) ・チェックテスト/体操やゲームによる体験 【講師】札幌歯科医師会 歯科衛生士 木本恵美子先生	<b>山鼻福祉センター</b> 南24条西13丁目1-1 定員30名
<b>10日(水)</b> 10時00分～11時30分	<b>スマイル教室</b> サッポロスマイル体操 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！ 上靴と水分を持参のうえ、ご参加下さい(*´▽`*) (※10日(水)は都合によりお休みとなります。)	介護付有料老人ホーム <b>グリーンライフ伏見</b> 南20条西16丁目2-30
<b>25日(木)</b> 10時00分～11時30分	かしわスマイル教室	<b>山鼻かしわ児童会館</b> 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** (中央区旭ヶ丘5丁目6番51号)  
 電話番号 **532-6110** (月～金8:45～17:30祝祭日除く)

お申し込みは  
**5月27日(水) 9時～**  
 受付開始致します。