

# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 7月予定表

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。**参加にはお申込みが必要となります。下記まで、ご連絡下さい。**  
 なお、新型コロナウイルス感染防止のため、教室の中止や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。  
 また開催時には、感染予防に努めて参りますので、ご理解とご協力の程、お願いいたします。

日程	内容	会場
2日(木) 10時00分～ 11時30分 定員30名	<b>SMILE TRAINING 65</b> ～運動不足を解消しよう！～ 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で、少しずつ身体を動かしていきますよ！！【持ち物：飲み物・タオル】	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 血圧測定
16日(木) 10時00分～ 11時30分 定員30名	<b>やまはなウォーカー</b> <b>円山公園と北海道神宮で</b> <b>夏の森林浴を楽しもう</b> 今月は円山公園を散策しながら、北海道神宮までウォーキングします。初夏の森林浴を楽しみましょう！ 【内容】地下鉄円山公園駅より、円山公園を散策しながら、北海道神宮までゆっくりウォーキングします。(片道30分程)	【集合】 地下鉄円山公園駅改札前 (地下です) 【解散】 北海道神宮 (ご希望の方は、円山公園駅まで一緒に帰りましょう)
28日(火) 14時00分～ 15時30分 定員30名	<b>Yamahana Health Care School (山鼻健康管理教室)</b> 【第1回】健康度をチェックして、自分のカラダを知ろう！ 健康チェックリストをもとに、自分のカラダを振り返ります。今のカラダを知ることが健康への第一歩です！ <b>5月より延期となった、6回シリーズの初回</b> の講座です。 【講師 慈啓会病院 関田外来看護室長】	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 血圧測定 昨年も大人気だった理学療法士の高見先生による <b>健康体操</b> も実施します！動きやすい服装でお越しください。
日程	サッポロスマイル体操 スマイル教室	会場
<b>中止</b> いたします。	簡単な体操や頭と身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の教室です！2会場同じ内容で実施していますが、新型コロナウイルス感染防止のため、 <b>やまはなスマイル教室</b> につきましては、 <b>暫くの間、中止</b> させていただくこととなりました。ご理解の程、よろしくお願い致します。 尚、 <b>かしわスマイル教室</b> は <b>祝日(海の日)</b> のため、 <b>お休み</b> です。来月の参加をお待ちしております。	やまはなスマイル教室 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 かしわスマイル教室
23日(木) 10時00分～ 11時30分 海の日		山鼻かしわ児童会館 南15条西8丁目 1-20

### 【お申込み・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番51号 (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

お申込みはお電話で！

6月22日(月)

9時～

受付開始致します。

