

山鼻地区すこやか倶楽部

8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
6日(木) ①13時30分 ②15時00分 定員各20名	コロナウイルスの正しい予防方法 ～ポイントは自分の手～  新型コロナウイルス感染症流行を経験し、これからの暮らしに向けて今一度感染対策や生活のポイントを学びましょう。詳細は裏面をご覧ください。 【講師：impサポートセンター 伊藤感染管理認定看護師】	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 
20日(木) 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー ～夏だぁ！パークゴルフだぁ！！いい汗かこ～  緑の中で、一緒にカラダを動かしませんか？ パークゴルフをされない方は河川敷の芝生に座って、夏のひと時を楽しんでみませんか？ (パークゴルフをされる方はマイクラブの持参をお願いします。)	【集合・活動場所】 豊平川緑地(南22条橋下) パークゴルフ場 ※ 水分持参 ※ 雨天中止 最寄りの電停は『幌南小学校前』です
25日(火) ①13時30分 ②15時00分 定員各20名	Yamahana Health Care School (山鼻健康管理教室) 【第2回】 考えながら食べて、生活習慣病を予防しよう！ 【講師 慈啓会病院 角張管理栄養士】	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 
日程	スマイル教室	会場
 中止 いたします。	やまはなスマイル教室につきましては、 当面中止 とさせていただきます。 サッポロスマイル体操も行います。座ってでもできる簡単な体操です♪	介護付有料老人ホーム グリーンライフ伏見 南20条西16丁目 2-30 やまはなスマイル教室 かしわスマイル教室
27日(木) 10時00分～ 11時30分	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！ 上靴と水分を持参のうえ、ご参加下さい。 (※中止や変更の可能性がございますので、必ずお申込み下さい。)	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)・清水健吾(しみずけんご)
 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！

7月27日(月)

9時～

受付開始致します。

