

山鼻地区すこやか倶楽部

10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。皆さまにも**体調確認及びマスク着用等**をお願いしております。ご理解とご協力の程、お願いいたします。

日程	内容	会場
1日(木) 10時00分～ 11時30分 定員25名	リハビリ専門職による【リハビリ健診】 ～自分のカラダをチェックしよう～  年と共に感じる何となくの不調…。病気ではないと思うけど、何か心配…。そんな方、多いのではないのでしょうか？ 骨密度をはじめ、いくつかのカラダ測定 を行い、その結果を教室内で振り返りたいと思います。「 自分を知るために… 」参加してみませんか？ 【講師】札幌西円山病院 リハビリ専門職の皆さん	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23  血圧測定  ※動きやすい服装、すぐに裸足になれるように靴下でお越しください。
8日(木) 10時00分～ 11時00分 雨天中止	やまはなウォーカー ～秋の恒例散策！山鼻川緑地公園を巡ろう～ 秋の恒例コース  参加された方が、「こんな場所知らなかった～」と新しい発見ができる 魔法のコース です。1時間約6000歩のコース。今年も何か見つけることができるかも…(笑)	【集合場所】 山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 
27日(火) 14時00分～ 15時30分 定員30名	ヨーグルトのひみつ (※今年4月に予定していた教室です) 世界中で伝統的にヨーグルトは食され、 健康との関係 も注目されています。その歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、ヨーグルトの世界を覗きに行きましょう～。 【講師】株式会社明治 管理栄養士 馬場由紀子 先生	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1   血圧測定
日程	スマイル教室 	会場
14日(水) 10時00分～ 11時30分	【臨時企画】 ～秋だぁ！パークゴルフだぁ！！スマイル杯開催♪～ “ スポーツの秋 ”にパークゴルフは、いかがですか？「パークゴルフはちょっと…」と言う方は、高架下で サッポロスマイル体操 をして、 マスクおしゃべり をして楽しみませんか？	【集合・活動場所】 豊平川緑地(南22条橋下) パークゴルフ場 
22日(木) 9時15分～ 9時45分	お外で30分間トレーニング！！ 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。 水分・タオル・帽子を持参の上、ご参加下さい。 (※かしわスマイル教室は当面の間、公園で開催いたします)	山鼻公園 南14条西10丁目  サッポロスマイル体操

【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！
9月23日(水)
9時～
 受付開始致します。