

山鼻地区すこやか倶楽部

9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
3日(木) 10時00分～11時30分  血圧測定 定員各25名	【毎年恒例】お元気さんの食生活 札幌市が実施する、元気で活動的な生活を送るための、食生活アドバイスを行う『すこやか食育支援事業』です。 【内容】 ◆中央保健センター管理栄養士から学ぶ 『高齢者のための食生活』 ◆食生活改善推進員が教える 『栄養バランス確認』10食品群シートの活用法 『備蓄食品活躍レシピ』	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 コロナウイルス感染予防のため、毎年行っている試食会は中止となりますが、新しい企画でお待ちしております。 
17日(木) 10時00分～11時30分 雨天中止 定員各30名	やまはなウォーカー ～藻岩山麓散策と札幌市水道記念館見学(※)～ 中央図書館を出発し、藻岩山麓から札幌市水道記念館(伏見4丁目)を目指して散策します。坂道続きのコースですが、ゆっくりペースで歩きますので、ぜひ、ご参加ください！ ※札幌市水道記念館は現在、コロナウイルス感染対策として休館中です。当日開館している場合は、見学を予定しています。	【集合場所】 中央図書館 南22条西13丁目1-1 最寄りの電停は『中央図書館前』です 
中止 いたします。	サッポロスマイル体操 スマイル教室 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！	やまはなスマイル教室 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 かしわスマイル教室
24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！
8月24日(月)
9時～
 受付開始致します。

