

# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 11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
5日(木) 10時00分～ 11時00分 雨天中止	<b>やまはなウォーカー</b> ～秋を楽しもう企画！中島公園お散歩～  春～夏にかけての中島公園散策は恒例となっておりますが、今回は『秋』の中島公園の歩いてみたいと思います。また <b>違った中島公園</b> に出会うことができるかもしれません 	【集合場所】 札幌コンサートホール Kitara正面 中島公園1番15号 
11日(水) 10時00分～ 11時30分 定員30名	<b>秋の交通安全教室</b> ～お巡りさんに教えてもらおう～  歩行者も自転車も車も・・・ みんなで守れば、事故も減りますよね！ 今更聞けない <b>交通安全のイロイロ</b> を教えてくださいたいと思います。 【講師】札幌南警察署のお巡りさん	<b>山鼻会館</b> 南23条西10丁目 1-23  反射板の プレゼントあります！ 
24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> <b>【第3回】検体検査あれこれ</b> 『 <b>検体検査</b> 』って、知ってますか？尿や血液などの人体から排出されたり、採取されたものを <b>検体</b> と言い、その検体を検査することで、病気の診断や健康状態の確認などを行うことができるのが『 <b>検体検査</b> 』です。どんな検査があるのか？どのように調べるのか？専門の先生から学んでみませんか？ 【講師】慈啓会病院 伊東結穂臨床検査技師	<b>山鼻福祉センター</b> 南24条西13丁目1-1  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。 
26日(木) 9時15分～ 9時45分 定員20名	<b>すこやか公園体操</b>  <b>お外で30分間トレーニング！！</b> 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。	<b>山鼻公園</b> 南14条西10丁目 雨天中止 

### 【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！

10月26日(月)

9時～

受付開始致します。

