

山鼻地区すこやか倶楽部

12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
9日 (水) 10時00分～ 11時30分 定員25名	【雪道の】歩き方教室 気をつけていても、転んでしまうこともある『雪道』。これから春を迎えるまでの私たちの天敵です！この教室は、 少しでも安全に歩ける歩き方 をリハビリの先生に学びたいと思います。また活動量が減ってしまう冬に 上手に体を動かす方法 も教えていただきます。 【講師】札幌西円山病院 理学療法士 杉田慎之介先生	山鼻会館 南23条西10丁目1-23   血圧測定
17日 (木) 10時00分～ 11時00分 	やまはなウォーカー ～大きなクリスマスツリーを見に行こう～ この時期になると登場するサッポロファクトリーのクリスマスツリー。今年も一足早くクリスマス気分を味わいに行きませんか？ ※主に地下道をウォーキングします ※サッポロファクトリーでの解散を予定しております。ウォーキングが目的なので希望の方は大通方面まで一緒に歩いて戻ります。	【集合場所】 三越地下2階入口(10時) 黄色の大型ビジョン(通称ビロ)前 地下街ホールタウン入口 【行き先】 サッポロファクトリー 
22日 (火) 14時00分～ 15時30分 定員30名	Yamahana Health Care School (山鼻健康管理教室) 【第4回】 あなたの知らないお薬の世界～PART2～ 昨年に続き、お薬について教えてもらう教室 第2弾 です！知っているようで知らないこと、間違えて理解していること…今回も お薬の秘密 …見つけてみませんか？ 【講師】慈啓会病院 薬剤師 小川敦子先生	  血圧測定 山鼻福祉センター 南23条西10丁目1-23
日程	介護予防サロン(※裏面参照)	会場
11日 (金) 10時00分～ 11時30分	介護予防サロン ～月1回のお元気ステーション～ 今月から始まります【新しい介護予防教室】です！ 30分のサッポロスマイル体操、30分の脳トレ、30分の身になる小話 がセットになった教室です！だれでも気軽に参加できる教室ですので、初めての方もぜひぜひご参加ください！詳細は裏面をご覧ください。	地域交流スペース 空色広場 南26条西8丁目3-16 
24日 (木) 10時00分～ 11時30分	(内容同上)	ナンノ 南19条西13丁目1-6 

【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)
 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！

11月24日(火)

9時～

受付開始致します。

