

山鼻地区すこやか倶楽部

1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
7日(木) 10時00分～ 11時30分 定員25名	冬の交通安全教室 ～お巡りさん～ 11月に開催予定の交通安全教室は中止いたします。 【講師】札幌南署 警部補 山田 先生	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 ちょっと珍しいプレゼントあります！ 血圧測定
21日(木) 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3回】検体検査あれこれ 11月に開催予定であった教室です。 病気の診断や健康状態の確認などを行うことができる『 検体検査 』。どんな検査で、どのように調べるのか？専門の先生から学んでみましょう。 【講師】慈啓会病院 臨床検査技師 伊東結穂 先生	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 血圧測定 理学療法士の高見先生による 健康体操 も実施します！動きやすい服装でお越しください。
26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5回】 めざせ、健康長寿！～認知症を予防しよう～ 介護予防において、重要なテーマである『 認知症 』。誰もがなり得る脳の病気です。病気を正しく理解して、正しく予防する方法を一緒にお勉強しましょう。 【講師】慈啓会病院 内科部長 川人由美子 先生	山鼻福祉センター 南23条西10丁目1-23 血圧測定
日程	介護予防サロン	会場
22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！ 参加費 100円/回 (暖房費)	地域交流スペース 空色広場 南26条西8丁目3-16 血圧測定
28日(木) 10時00分～ 11時30分		ハンノ 南19条西13丁目1-6 血圧測定

【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！
12月24日(木)
9時～
 受付開始致します。

