

# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 2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
<b>18日（木）</b> 14時00分～ 15時30分  血圧測定 定員25名	まだまだ必須！ <b>【雪道の】歩き方教室</b> 12月に開催を予定していた教室です。 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、 <b>少しでも安全に歩ける歩き方</b> 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 <b>上手に体を動かす方法</b> 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	<b>山鼻会館</b> 南23条西10丁目1-23 
<b>24日（水）</b> 14時00分～ 15時30分  血圧測定 定員30名	Yamahana Health Care School（山鼻健康管理教室） <b>【第4回】</b> <b>あなたの知らないお薬の世界～PART2～</b> 12月に開催予定であった教室です。 昨年に続き、お薬について教えてもらう教室第2弾です！この時期だからこそ知っておきたい『冬 <small>の</small> 肌トラブル』のお話やアルコール消毒荒れやマスク荒れなど、『感染対策による肌トラブル』のお話もお願いしています！ ぜひぜひ、ご参加いただければと思います。 【講師】慈啓会病院 薬剤師 小川敦子先生	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。 マスク荒れ 手荒れ <b>山鼻会館</b> 南23条西10丁目1-23 
日程	介護予防サロン	会場
<b>19日（金）</b> 10時00分～ 11時30分	<b>介護予防サロン</b> ～月1回のお元気ステーション～ サッポロスマイル体操 参加費 100円/回（暖房費）	<b>地域交流スペース 空色広場</b> 南26条西8丁目3-16 
<b>25日（木）</b> 10時00分～ 11時30分	今月から始まります【新しい介護予防教室】です！ 30分の <b>サッポロスマイル体操</b> 、30分の <b>脳トレ</b> 、30分の <b>身になる小話</b> 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！	<b>ハノ</b> 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！  
**1月29日（金）**  
**9時～**  
 受付開始致します。

