

山鼻地区すこやか倶楽部

3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
4日(木) 10時00分～ 11時30分  血圧測定 定員25名	春に向けてカラダづくり【第1弾】 ～ みんなで一緒に脳のアンチエイジング ～ カラダだけでなく、思考回路(脳)も春に向けて磨きましょう！ 色々な角度からの 脳のセルフチェック を行い、脳の活性化ができる 脳のトレーニング を実施したいと思います！ 楽しく脳トレ！！ぜひ、ご参加下さい！ 【講師】慈啓会病院 言語聴覚士 林若葉先生	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 
23日(火) 14時00分～ 15時30分  血圧測定 定員25名	春に向けてカラダづくり【第2弾】 ～ みんなで一緒にタオル体操 ～ ♪春よ、来い。早く、来い♪ 雪も解けて、良い時期になってきますね～ 新年度、ココロもカラダも軽やかに迎えるために、 カラダの準備体操 を始めませんか？タオルと水分をご持参の上、ぜひ、ご参加下さい。 【講師】慈啓会病院 理学療法士 西本理恵先生	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1 タオルと水分をお持ち下さい！  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。
日程	介護予防サロン 	会場
12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)
25日(木) 10時00分～ 11時30分		地域交流スペース 空色広場 南26条西8丁目3-16 ハノ 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) 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！
2月22日(月)
9時～
 受付開始致します。

