

# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 4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
1日(木) 10時00分～ 11時30分  定員25名	<b>冬眠からのお目覚め体操</b> ～寒い冬で凝り固まった身体をほぐしましょう～ 今年度スタートを飾る初回の教室です！ 今年度を元気いっぱいにお過ごしいただくための <b>準備体操</b> 、一緒にいきませんか？身体を気持ち良～くほぐしましょう。 【講師】札幌西円山病院 杉田 慎之介理学療法士(講話) 江刺 菜々美理学療法士(実技)	山鼻会館 南23条西10丁目1-23  血圧測定
15日(木) 10時00分～ 11時30分	<b>やまはなウォーカー</b> ～ 中島公園の春・・・みいつけた ～ 今年度1回目で、久々のウォーキングは・・・お馴染みの中島公園です！体慣らしに一緒に歩きましょう。	【集合場所】 豊平館前 
27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> 【第1回】 <b>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	山鼻福祉センター 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。
日程	介護予防サロン	会場
9日(金) 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～ 参加費 100円/回	地域交流スペース 空色広場 南26条西8丁目3-16
16日(金) 10時00分～ 11時30分	月1回の小規模介護予防教室！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！	ハンノ 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) 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！  
**3月22日(月)**  
**9時～**

受付開始致します。



# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 4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
1日(木) 10時00分～ 11時30分  定員25名	<b>冬眠からのお目覚め体操</b> ～寒い冬で凝り固まった身体をほぐしましょう～ 今年度スタートを飾る初回の教室です！ 今年度を元気いっぱいにお過ごしいただくための <b>準備体操</b> 、一緒に行いませんか？身体を気持ち良～くほぐしましょう。 【講師】札幌西円山病院 杉田 慎之介理学療法士(講話) 江刺 菜々美理学療法士(実技)	山鼻会館 南23条西10丁目1-23  血圧測定
15日(木) 10時00分～ 11時30分	<b>やまはなウォーカー</b> ～ 中島公園の春・・・みいつけた ～ 今年度1回目で、久々のウォーキングは・・・お馴染みの中島公園です！体慣らしに一緒に歩きましょう。	【集合場所】 豊平館前 
27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> 【第1回】 <b>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	山鼻福祉センター 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。
日程	介護予防サロン	会場
9日(金) 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～  参加費 100円/回	地域交流スペース 空色広場 南26条西8丁目3-16
16日(金) ①10時00分～ ②13時30分～	月1回の小規模介護予防教室！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！	ハンノ 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) 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！  
**3月22日(月)**  
**9時～**  
 受付開始致します。



# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 4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
1日 (木) 10時00分～ 11時30分	<b>冬眠からのお目覚め体操</b> ～寒い冬で凝り固まった身体をほぐしましょう～ 今年度スタートを飾る初回の教室です！ 今年度を元気いっぱいにお過ごしいただくための <b>準備体操</b> 、一緒に行いませんか？身体を気持ち良～くほぐしましょう。 【講師】札幌西円山病院 杉田 慎之介理学療法士(講話) 江刺 菜々美理学療法士(実技)	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 定員25名   血圧測定
15日 (木) 10時00分～ 11時30分	<b>やまはなウォーカー</b> ～ 中島公園の春・・・みいつけた ～ 今年度1回目で、久々のウォーキングは・・・お馴染みの中島公園です！体慣らしに一緒に歩きましょう。	【集合場所】 豊平館前 
27日 (火) 14時00分～ 15時30分	Yamahana Health Care School (山鼻健康管理教室) <b>【第1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	山鼻福祉センター 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。
日程	介護予防サロン	会場
9日 (金) 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～ 参加費 100円/回	地域交流スペース 空色広場 南26条西8丁目3-16
16日 (金) 10時00分～ 11時30分	月1回の小規模介護予防教室！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！	ハンノ 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) 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！  
**3月22日(月)**  
**9時～**  
 受付開始致します。



# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 4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>1日 (木)</b> 10時00分～ 11時30分 定員30名	<b>【令和3年度】</b> <b>すこやか倶楽部はじめましての会</b> 今年度スタートを飾る初回の教室です！ 「こんなことをするよ～」 「こんなことを考えているよ～」という年間プログラムを発表します。また軽う～く体を動かしたり、脳トレしたりを考えています。どうぞ、お顔を見せに来てください。	<b>山鼻会館</b> 南23条西10丁目1-23  血圧測定
<b>15日 (木)</b> 10時00分～ 11時30分	<b>やまはなウォーカー</b> ～ 中島公園の春・・・みいつけた ～ 今年度1回目で、久々のウォーキングは・・・お馴染みの中島公園です！体慣らしに一緒に歩きましょう。	<b>【集合場所】</b> 豊平館前 
<b>27日 (火)</b> 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1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。
日程	介護予防サロン	会場
<b>9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～ 参加費 100円/回	<b>地域交流スペース</b> <b>空色広場</b> 南26条西8丁目3-16
<b>16日 (金)</b> 10時00分～ 11時30分	月1回の小規模介護予防教室！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>ハンノ</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) 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！  
**3月22日 (月)**  
**9時～**

受付開始致します。

