

山鼻地区すこやか倶楽部

5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。詳しくは裏面をご覧ください。

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。

《屋内教室のご案内》

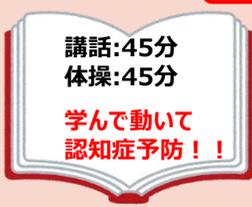
◆ 持ち物 ◆



マスク



水分 **必ずご持参下さい!**

日程	内容	会場
6日(木) 10時00分～ 11時30分  血圧測定	Yamahana Brain activity School (山鼻脳活性教室) 【第1回】脳の老化と上手に付き合う方法 年を取れば誰でも物忘れするようになります。これは脳の老化で、完全に食い止めることは難しいこと。しかし 日常の工夫 で老化を 進みにくく することはできます！その ノウハウ を身に付けて、住み慣れた地域で楽しく暮らしましょう。講話の後には、 生活習慣病予防体操 も行います！ぜひ、ご参加下さい。 【講師】札幌西円山病院 院長 浦信行先生	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 定員25名  
14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～  月1回の小規模介護予防教室！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！	地域交流スペース 空色広場 南26条西8丁目3-16  参加費 100円/回
21日(金) ①10時00分～ 11時30分 ②13時30分～ 15時00分	介護予防サロン ～月1回のお元気ステーション～  月1回の小規模介護予防教室！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！	ハノ 南19条西13丁目1-6  参加費 100円/回
25日(火) 14時00分～ 15時30分  血圧測定	楽しく健活セミナー 十勝のチーズを知る  世界中で食されてきたチーズは、 素晴らしい保存食 です！チーズの 歴史 や 作り方 や 栄養 、そしてチーズ作りに適した自然“十勝”のチーズの価値をお話しいただきたいと思ひます。 【講師】株式会社 明治 管理栄養士の先生	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1 定員30名  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。

裏面には屋外教室のご案内があります



「屋外教室のご案内」

◆ 持ち物 ◆



マスク



タオル



帽子



水分



動きやすい服装

日程	内容	会場
12日（水） 10時00分～ 11時30分 定員25名	毎月第2水曜日は・・・ すこやかパークゴルフ&おしゃべりタイム なんと今年は、定例開催してしまいました！！ パークゴルフを楽しむもよし！高架下でマスクおしゃべりを楽しむもよし！！ただただ楽しい時間を過ごしませんか？ ※年間予定表がありますので、必要な方はお申し付けください	豊平川緑地 （南22条橋下） パークゴルフ場
20日（木） 10時00分～ 11時30分 定員30名	やまはなウォーカー ～ 精進河畔公園を お花見しながらお散歩しましょう ～ 昨年はコロナの影響で中止となってしまった企画！ 豊平区中の島まで少し足を延ばして、精進川に沿って作られた自然豊かな公園を散策しながら、八重桜観賞しませんか？ 山鼻会館から公園まで往復6000歩くらいのコースです。	【集合・解散場所】 山鼻会館駐車場 ※終了時刻は到着時間 次第となります。
13日（木） 9時15分～ 10時00分 定員15名	毎月第2、4木曜日は・・・ すこやか公園体操 なんと今年は、隔週定例開催しま～す。 お外で、サッポロスマイル体操や頭と体を使った簡単なレクリエーションを行います！緑いっぱいの公園の中で、爽やかで、心地よい風を受けながら、のびのびと体を動かしてみませんか？ ※年間予定表がありますので、必要な方はお申し付けください	山鼻公園 南14条西10丁目 定員15名
27日（木） 9時15分～ 10時00分	※年間予定表がありますので、必要な方はお申し付けください	

* 屋外教室は全て雨天時は中止となります

「申込方法」

① 介護予防センター旭ヶ丘（532-6110）に電話する

新型コロナウイルス感染症対策として、教室毎に参加定員を設けております。
 ↓
 そのためか必ず、お電話でのお申し込みをお願いしております。
 お手数をおかけしますが、ご理解とご協力を、お願い致します。



② 参加希望の教室をお知らせ下さい

「5月〇日の教室に参加したいです！」と言って下さい。
 定員がいっぱいの場合、キャンセル待ちになります。
 また参加希望者が多い場合は、同じ教室を別日で開催することも検討させていただきますので、まずはご連絡下さい。



初めて教室に参加される方も、参加されたことがある方も申し込み方法は同じです！
 また、ご不明なことなどありましたら、いつでもご連絡下さい。
 皆さまからのご連絡をお待ちしております。



【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！
4月26日（月）
9時～
受付開始致します。