

# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 8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。**

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。

### ◆ 持ち物 ◆



### ◆ 屋外教室 ◆

お申込みはお電話で！

7月26日（月）9時～

連絡先

介護予防センター旭ヶ丘

011-532-6110

（清水・桜木）

日程	屋内教室	会場
<b>24（火）</b> 14時00分～ 15時30分  血圧測定	Yamahana Health Care School（山鼻健康管理教室） 【第1回】 <b>めざせ、健康長寿！～認知症を予防しよう～</b>  介護予防において、重要なテーマである『 <b>認知症</b> 』。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。（6月に中止になった教室になります。）  【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。  定員30名

日程	屋外教室	会場
<b>11日（水）</b> 10時00分～ 11時30分	<b>毎月第2水曜日は・・・</b> <b>すこやかパークゴルフ&amp;おしゃべりタイム</b>  <b>コロナの影響にて今年初の開催となります！！</b> パークゴルフを楽しむもよし！高架下で <b>マスクおしゃべり</b> 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
<b>12日（木）</b> 9時15分～ 10時00分	<b>今月は第2.4木曜日！！</b> <b>すこやか公園体操</b>  サッポロスマイル体操  今年は、隔週定例開催します。 お外で、 <b>サッポロスマイル体操</b> や頭と体を使った <b>簡単なレクリエーション</b> 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？	山鼻公園 南14条西10丁目
<b>26日（木）</b> 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