

# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 9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！

8月23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>2日(木)</b> 10時00分～ 11時30分 血圧測定	Yamahana Brain activity School (山鼻脳活性化教室) <b>【第1回】～脳の老化と上手に付き合う方法～</b> 年を取れば誰でも物忘れがひどくなることはできません。暮らしを豊かにしましょう。講話の機会を設けます。ご参加下さい。(7/23開催) 【講師】 西円山病院 浦 信行 院長	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 講話:45分 体操:45分 定員25名
<b>28日(火)</b> 14時00分～ 15時30分 血圧測定	<b>【毎年恒例】お元気さんの食生活</b> 札幌市が実施する、元気で活動的な生活を送るための、食生活アドバイスを行う『すこやか食育支援事業』です。 【内容】 ◆中央保健センター管理栄養士から学ぶ『高齢者のための食生活』 ◆食生活改善推進員が紹介する『栄養バランス確認』10食品群シートの活用法 『備蓄缶詰活用レシピ』	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1 お土産あります 定員25名

日程	屋外教室	会場
<b>8日(水)</b> 10時00分～ 11時30分	毎月第2水曜日は・・・ <b>すこやかパークゴルフ</b> パークゴルフを楽しむもよし、ただただ楽しい時間を過ごし ※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>16日(木)</b> 10時00分～ 11時30分	<b>やまはなウォーカー</b> ～ 藻岩山麓と水道記念館 ～ 中央図書館を出発し、藻岩山山麓から札幌水道記念館を目指して散策します。坂道が続きますが、ゆっくりペースで歩きます。ぜひ、ご参加ください!!	【集合・解散場所】 中央図書館前
<b>9日(木)</b> 9時15分～ 10時00分	今月は第2、4木曜日 <b>すこやか公園体操</b> 外で、サッポロスマイル体操 ※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 