

# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 10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。

お申込みはお電話で！  
**9月22日(水) 9時～**  
 連絡先  
 介護予防センター旭ヶ丘  
**011-532-6110**  
 (清水・桜木)

◆ 持ち物 ◆



◆ 屋外教室 ◆

| 日程   | 屋内教室   | 会場  |
|--|--|---|
| <b>7日(木)</b><br>10時00分～<br>11時30分<br><br>血圧測定  | <b>秋の交通安全教室</b><br>～お巡さんに教えてもらおう～<br>歩行者も自転車も車も・・・<br>みんなで守れば、事故も減りますよね！<br>今更聞けない <b>交通安全のイロイロ</b> を教えてくださいたいと思います。<br>(6月に中止となった教室になります。)<br>【講師】札幌南警察署のお巡りさん  | <b>山鼻会館</b><br>南23条西10丁目1-23<br><br>反射板のプレゼントあります！<br>定員25名                                       |
| <b>26日(火)</b><br>14時00分～<br>15時30分<br><br>血圧測定 | Yamahana Health Care School (山鼻健康管理教室)<br>【第2回】<br><b>めざせ、健康長寿！～認知症を予防しよう～</b><br>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。<br>(8月に中止となった教室になります。)<br>【講師】慈啓会病院 内科部長 川人由美子 先生 | <b>山鼻福祉センター</b><br>南24条西13丁目1-1<br><br>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。<br>定員25名 |
| 日程   | 屋外教室 <small>*屋外教室は全て雨天時は中止となります</small>  | 会場  |
| <b>13日(水)</b><br>10時00分～<br>11時30分             | <b>すこやかパークゴルフ&amp;おしゃべりタイム</b><br>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！<br>今年最後の開催なので <b>ほうびき</b> を行ないます！  | <b>豊平川緑地</b><br>(南22条橋下)<br>パークゴルフ場<br>   |
| <b>21日(木)</b><br>10時00分～<br>11時30分             | <b>やまはなウォーカー</b><br>～秋の恒例散策！山鼻川緑地公園を巡ろう～<br>秋の恒例コースです！参加された方が、「こんな場所知らなかった～」と新しい発見ができる魔法のコースです   | 【集合・解散場所】<br><b>山鼻会館</b><br>南23条西10丁目1-23<br>   |
| <b>14日(木)</b><br><b>28日(木)</b><br>9時15分～10時00分 | <b>すこやか公園体操</b><br>外で、 <b>サッポロスマイル体操</b> や頭と体を使った <b>レクリエーション</b> を行います！<br>緑いっぱいの公園の中で、体を動かしてみませんか？   | <b>山鼻公園</b><br>南14条西10丁目<br>  |
| <b>11日(月)</b><br><b>25日(月)</b><br>9時15分～10時00分 | <b>すこやか青空体操</b><br>屋外体操が一か所増えました！ <b>雪が降るまでの期間限定</b> の開催です！<br>過ごしやすい時期に一緒に体を動かしましょう♪  | <b>山鼻会館グランド</b><br>南23条西10丁目1-23<br>  |