山鼻地区すこやか倶楽部
11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、新型コロナウィ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。

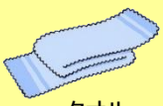
また開催時には、感染予防に努めて参ります。皆さまにも**体調確認**及び**マスク着用**等をお願いしております。ご理解とご協力の程、お願いいたします。

◆ 持ち物 ◆

マスク

水分

帽子

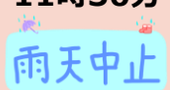

タオル

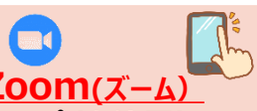
動きやすい服装

◆ 屋外教室 ◆

お申込みはお電話で！
10月18日（月）9時～
連絡先
介護予防センター旭ヶ丘
011-532-6110
（清水・櫻木）

日程	屋内教室	会場
10日（水） **10時00分～** **11時30分** 	**Yamahana Brain activity School　山鼻脳活性化教室** 年を取れば誰でも物忘れするようになります。日常の工夫で**老化を進み難くすることはできます！**そのノウハウを身に着けて、住み慣れた地域で楽しく暮らしましょう。**「脳のアンチエイジング」**に取り組んでみませんか？ 今回は管理栄養士の講話と理学療法士による筋力増強体操です。 **【講師】 西円山病院　柴原管理栄養士　三野理学療法士**	**山鼻会館** 南23条西10丁目1-23 定員25名
30日（火） **14時00分～** **15時30分** 	**【毎年恒例】お元気さんの食生活** 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』** **（9月に中止となった教室になります。）** お土産あります♪	**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**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。 定員25名

日程	屋外教室	会場
4日（木） **10時00分～** **11時30分**  	**やまはなウォーカー** **～ 久しぶりに大通公園を歩こう～** 冬道になる前の最後のウォーキングは**大通公園**です。馴染みのある大通公園ですが、久しぶりに歩くと新しい発見があるかも、、、♪	**【集合・解散場所】** **三越地下２階入口** 【黄色の大型ビジョン前（通称ヒロシ）地下鉄ポールタウン入口】

日程	オンライン介護予防教室	場所
8日（月） **11時00分～** **11時30分** **26日（金）** **14時00分～** **14時30分**	**オンライン介護予防教室** **～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～** コロナ禍だからこそできた**新しい取り組み**です！画面上で皆さんとつながる新鮮さを体感してみましょう♪自宅から**一緒に運動をして楽しくおしゃべりができます！**ぜひご参加ください。	 **Zoom(ズーム)** **のアプリを使用して、オンライン上で集まります。** **（詳しくは裏面へ…）**

介護予防センター旭ヶ丘だより☺

【山鼻地区担当】
2021年10号

オンライン介護予防教室始めました

Zoomアプリを活用したオンライン介護予防教室を始めました！
お家で過ごす時間が長くなっているいま、新しいことに取り組む絶好のチャンスです。まずは、みんなと繋がることから始めてみませんか？
興味のある方はご連絡ください！！

対象

山鼻地区在住
概ね65歳以上の方

参加費

無料
※通信費は自己負担

参加方法

事前に電話や
操作ガイドブック
で説明します。

必要なもの

インターネットと繋がる機器
（パソコン・スマホ・タブレット）
※ Wi-Fi接続を推奨しています。
※「Zoom」アプリを使用します。

参加にあたって

まずは電話にて申し込み下さい。申し込みいただいた方には操作ガイドブックをお送りますので、接続方法等を確認ください。随時、事前の接続テストを実施しています。Zoomを使用したことのない方には個別対応を行っております。

問い合わせ先

札幌市中央区介護予防センター旭ヶ丘　（山鼻地区担当）
住所：中央区旭ヶ丘5丁目6-51　(慈啓会特別養護老人ホーム内)
TEL：011-532-6110 ✉　yobou-tok@sapporojikeikai.or.jp　（担当：清水・櫻木）