

# 山鼻地区すこやか倶楽部

## 12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！

11月22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・屋外介護予防教室	会場
<b>8日（水）</b> 10時00分～ 11時30分  血圧測定	Yamahana Brain activity School <b>山鼻脳活性化教室</b> 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 <b>老化を進みにくくすることはできます！</b> 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。「 <b>脳のアンチエイジング</b> 」に取り組んでみませんか？今回は竹下言語聴覚士の講話と口腔嚥下体操です。 【講師】西円山病院 竹下言語聴覚士	<b>山鼻会館</b> 南23条西10丁目1-23 定員25名 
<b>16日（木）</b> 10時00分～ 11時30分 	<b>やまはなウォーカー</b> <b>～大きなクリスマスツリーを見に行こう～</b> この時期になると登場する <b>サッポロファクトリーのクリスマスツリー</b> みんなでクリスマスなひとときを過ごしませんか？ ※主に地下道をウォーキングします。 ※サッポロファクトリーでの解散を予定しております。ウォーキングが目的なので希望の方は大通方面まで一緒に歩いて戻ります。	【集合・解散場所】 <b>三越地下2階入口</b> 《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》 【行き先】 サッポロファクトリー
<b>17日（金）</b> 10時00分～ 11時30分	<b>介護予防サロン</b> <b>～月1回のお元気ステーション～</b>  久しぶりに再開します。 <b>サッポロスマイル体操・脳トレ・身になる小話</b> 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！	<b>ハノ</b> 南19条西13丁目1-6 参加費 100円/回 
日程	オンライン介護予防教室	会場
<b>13日（月）</b> 11時00分～ 11時30分	<b>オンライン介護予防教室</b> <b>～自宅から参加できる新しい介護予防スタイル～</b>  コロナ禍だからこそできた <b>新しい取り組み</b> 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 <b>一緒に運動をして楽しくおしゃべり</b> ができます！ぜひご参加ください。 ※初めて参加ご希望の方は、操作ガイドブックをお渡し致しますのでお問合せ下さい♪	 <b>Zoom(ズーム)</b> のアプリを使用して、 <b>オンライン上で集まります。</b> 
<b>24日（金）</b> 14時00分～ 14時30分	コロナ禍だからこそできた <b>新しい取り組み</b> 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 <b>一緒に運動をして楽しくおしゃべり</b> ができます！ぜひご参加ください。 ※初めて参加ご希望の方は、操作ガイドブックをお渡し致しますのでお問合せ下さい♪	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。 

# 介護予防センター旭ヶ丘 だより😊

【山鼻地区担当】

2021年  
11月号



## 10月より全ての活動が再開しました😊

ご参加頂いた皆さまありがとうございました。活動の様子をご報告させていただきます 🍁



オンライン介護予防教室  
(10/5 オンラインZoom)



秋の交通安全教室  
～お巡さんに教えてもらおう～  
(10/7 山鼻会館)



すこやか公園体操  
(10/14 山鼻公園)



すこやかパークゴルフ&おしゃべりタイム  
(10/13 豊平川緑地)



ホームページですこやか倶楽部の  
予定表が確認できます！

「さっぽろ慈啓会」のホームページ内、  
「お知らせ」の欄に【介護予防センター旭ヶ丘】  
を更新しています！

URL↓

<https://www.sapporojikeikai.or.jp>



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)  
(担当：清水・櫻木)

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