

山鼻地区すこやか倶楽部

1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！

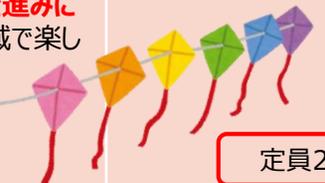
12月20日（月）9時～

連絡先

介護予防センター旭ヶ丘

011-532-6110

(清水・桜木)

日程	介護予防教室	会場
12日（水） 10時00分～ 11時30分  血圧測定	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 老化を進みにくくすることはできます！ 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。「 脳のアンチエイジング 」に取り組んでみませんか？ 今回は作業療法士の講話とコグニサイズです。 【講師】西円山病院 石川作業療法士	山鼻会館 南23条西10丁目1-23  定員25名
20日（木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー ～レッツゴー 千・カ・ホ ♪～ 足場の悪いこの時期も、歩くことを怠りません！！ススキノから札幌駅まで一緒にウォーキングしませんか？ ※主に地下道のウォーキングとなります。	【集合・解散場所】 ススキノ駅 ラフィラ地下跡地 地下鉄5番出口付近 
21日（金） 10時00分～ 11時30分 13時30分～ 15時00分	介護予防サロン ～月1回のお元気ステーション～  サッポロスマイル体操・脳トレ・身になる小話がセットになった教室です！ 少人数で行いますので、初めての方もお気軽にご参加下さい。 ※午前・午後の2回開催いたします。	ナンノ 南19条西13丁目1-6  参加費 100円/回
25日（火） 14時00分～ 15時30分  血圧測定	Yamahana Health Care School 山鼻健康管理教室 ～ココロとカラダの元気をチェック！～ 生活習慣病を予防し、 健康寿命を延ばすために 、様々な医療職の立場から 基礎知識や日常生活でのポイント などを学びませんか？ 今回は看護師による自身のココロとカラダのチェックと健康体操です。 【講師】慈啓会病院 関田看護師	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

オンライン介護予防教室のご案内

～Zoomに挑戦しませんか？～

冬籠もりしている方、自宅から一緒に運動をして楽しくおしゃべりをしませんか？
人との関わりは体と心の健康には大切です。
オンライン（Zoom）は習うより慣れることが一番の近道です。
興味のある方はまずはこちらご連絡下さい♪

日程

サッポロ
スマイル
体操

1月6日（木）
11時00分～11時30分

1月28日（金）
14時00分～14時30分



対象者

山鼻地区在住の概ね65歳以上の方
インターネット環境がある方

参加費

無料
※通信費は自己負担になります。

必要なもの

インターネット環境がある。
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。

接続について 接続テストは随時実施しています。

参加にあたってのお願い

申し込みいただいた方にはZOOM操作ガイドブックをお送りします。内容を確認したうえでZOOMアプリをダウンロードください。

致します。



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）（担当：清水・櫻木）
住所：札幌市中央区旭ヶ丘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