

山鼻地区すこやか倶楽部

2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ありますので、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。**
 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！
1月24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
9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つけて、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？ 今回は理学療法士の講話と有酸素運動です。 【講師】西円山病院 三野理学療法士	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 定員25名
17日（木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー ～ウォーキング+美術鑑賞～ 大通駅からバスセンター駅までひと駅分歩きながら、 札幌大通地下ギャラリー500m美術館 で美術鑑賞を楽しみ、更に市民ギャラリーで大学生の卒業制作を鑑賞してみませんか？どんな作品に出会えるかお楽しみに♪ ※主に地下道のウォーキングとなります。	【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》
18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 ～1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。	ノノ 南19条西13丁目1-6 
22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 骨の健康を守る！～普段の食事と運動で骨を強くしよう～ 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？ 今回は管理栄養士の栄養の講話と健康体操です。 【講師】慈啓会病院 角張管理栄養士	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	オンライン介護予防教室	会場
14日（月） 11時00分～ 11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！雪で外に出るのが嫌になる時期に画面上で皆さんとつながりませんか？♪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。 ※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。
25日（金） 14時00分～ 14時30分		

QRコード活用してみませんか

～スマホで予定表確認編～



すこやか倶楽部の予定を知りたい時は、QRコードをご活用頂けると大変便利です！スマホで写真を撮る操作とほとんど変わりません。操作方法の一例をご紹介しますので、ぜひご活用ください♪

※設定の関係等で以下のようにQRコードの読み込みが出来ない場合もあります。



STEP1

カメラを起動します。



タップ



【android】



【iPhone】



STEP2

写真を撮る手順で画面越しにQRコードを映し出します。



四角い枠内「 」
に収まるよう
ピントを合わせます



STEP3

下の表示がでますのでタップします。

【android】

QRコードの読み取り成功
タップすると対応したアプリを起動します

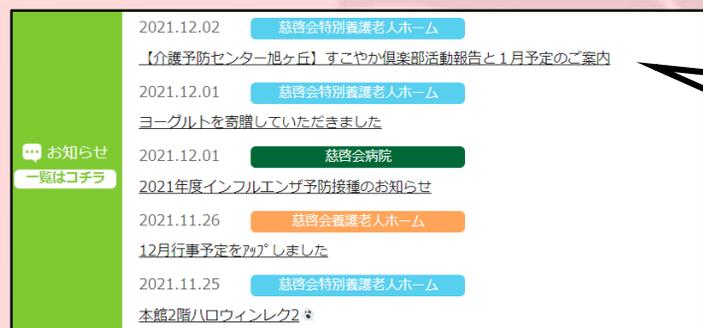
【iPhone】

WEBサイト QRコード
“itmedia.co.jp”をSafariで開く



STEP4

さっぽろ慈啓会のホームページに移ります。



ページの下にお知らせ一覧がありますので
【介護予防センター旭ヶ丘】予定のご案内
をタップするとページが開けます！

お問い合わせ・お申込み

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

