

山鼻地区すこやか倶楽部

7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的に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。**
 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！
6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・櫻木）

日程	屋内教室	会場
7日（木） 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？ 今回は前半が講話、後半が脳トレです。 【講師】札幌西円山病院 國生 真希 看護師 NPO法人シーズネット「脳活塾」塾長 柿沼英樹 様	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 定員25名
26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 管理栄養士の講話と理学療法士の健康体操 です。 【講師】慈啓会病院 角張 敬子 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	屋外教室（雨天中止となります）	会場
13日（水） 10時00分～ 11時30分	すこやかパークゴルフ&おしゃべりタイム パークゴルフを楽しむもよし！ 高架下で マスクおしゃべり を楽しむのもよし！！ たただ楽しい時間を過ごしませんか？初心者の方も大歓迎です♪	豊平川緑地 （南22条下） パークゴルフ場
21日（木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー ～久しぶりに動物園へ行きませんか？～ 自然豊かな円山原生林や北海道神宮を歩きながら円山動物園にいきませんか？新しい発見があるかもしれません。 ※入場料減免手続きにつき、 必ず事前に参加お申込み下さい。 定員40名	【集合】 地下鉄円山公園駅 （地下改札口） 【解散場所】 円山動物園
14日（木） 9時15分～ 10時00分	毎月第2、4木曜日は・・・ すこやか公園体操 	山鼻公園 南14条西10丁目
28日（木） 9時15分～ 10時00分	お外で、 サッポロスマイル体操 や頭と体を使った 簡単な脳トレ を行います！ 緑いっぱいの公園の中で、爽やかで、心地よい風を受けながら、のびのびと体を動かしてみませんか？	

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！
皆さんとおしゃべりを楽しみながら、**ストレッチ・筋トレ・口腔体操、脳トレ、講話**などを行っています！お気軽にご参加ください♪



習うより慣れることが一番の近道！

繋がった喜びを体感しよう！



初めて参加希望の方は操作ガイドブックをお渡し致します。まずはご連絡下さい♪

オンライン介護予防教室申込方法



まずはご連絡ください♪
011-532-6110



操作ガイドブックが届きます



一緒に接続をチャレンジ
(何度でも挑戦)



当日
接続に不安あってもOK
個別に電話対応します。



日程	オンライン介護予防教室	会場
11日(月) 11時00分～ 11時30分	介護保険制度について学ぼう!! 介護保険制度は知ってるけど、実際にどうやって利用するかわからない方も多いかと思います。今回は地域包括支援センターの保健師をお招きし、介護保険制度についてわかりやすく説明いたします。 【講師】中央区第3地域包括支援センター 安藤 紫乃 保健師	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。
22日(金) 14時00分～ 14時30分	Zoomで高見先生の健康体操!! 屋内教室でおなじみの高見理学療法士がオンライン教室に登場です。自宅で楽しく高見体操を体験してみませんか？ 【講師】慈啓会特別養護老人ホーム 高見 光晴 理学療法士	



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
(担当：清水・櫻木)



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】で更新しています！

