

山鼻地区すこやか倶楽部

9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 ◆



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！

8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・櫻木）

日程	屋内教室	会場
1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？ 【講師】 札幌西円山病院 三野 恭平 理学療法士 札幌西円山病院 太田 健一郎 作業療法士	山鼻会館 南23条西10丁目1-23 定員25名
27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 ～あなたの知らないお薬の世界 PART3～ 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？ 【講師】 慈啓会病院 山内 敦子 薬剤師	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 実施 定員25名
日程	屋外教室（雨天中止となります）	会場
14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 雨天中止 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！！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
15日（木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー ～藻岩山麓と伏見神社～ 雨天中止 中央図書館を出発し、藻岩山山麓から伏見神社を目指して散策します。坂道が続きますがゆっくりペースで歩きます。ぜひ、ご参加下さい☆	【集合場所】中央図書館前
8日（木） 22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 雨天中止 サッポロスマイル体操 と頭と体を使った 簡単な脳トレ を行います！公園の中で、季節を感じながらのびのびと体を動かしてみませんか？	山鼻公園 南14条西10丁目
日程	オンライン介護予防教室	会場
13日（火） 11時00分～ 11時30分	認知症予防の脳トレ体操！！ アタマとカラダを一緒に動かしながら脳のトレーニング を行います。間違っても大丈夫！一緒に笑って、楽しみながらトライしてみましょう♪	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。
30日（金） 14時00分～ 14時30分	やってみよう！かんたんタオル体操！！ タオルご用意ください タオルを使って 身体の動きを良くするストレッチや筋トレをパソコンの画面を通して 座ったまま 行います。自宅から一緒に楽しく体を動かしませんか？	後半は脳トレを行います。

以下、3つの教室も8月22日(月)9時～お申込開始致します！
お申込は介護予防センター旭ヶ丘(011-532-6110)まで☆彡



カラダ😊スマイル教室

～カラダを整えましょう♪～

コロナ禍で生活スタイルが変化する中で皆さんのカラダは泣いていませんか？
この教室は、皆さんとカラダについて学び・考えながらカラダを笑顔（スマイル）にしていける全3回の教室です。
自分のカラダと向き合い、カラダ喜ぶ健康習慣を一緒に学び、取り入れていきましょう♪

とき 9月6日(火) 14時00分～15時30分

ところ 山鼻会館 中央区南23条西10丁目1-23

内容 テーマ 「自分のカラダを知ろう」 講話＋グループワーク

講師 中央区保健福祉課保健支援係 大高保健師

10月4日(火) 栄養編
11月1日(火) 運動編
の全3回です

定員20名

※参加ご希望の方は、基本的には全3回の教室全てにご参加頂きます。

※本講座はカラダマネジメント教室・血圧マネジメント健康教室に参加したことのない方を優先にご案内させていただきます。
あらかじめご了承ください。

かしわ運動教室

～12回1クール！運動チャレンジ！～

運動はしたいけど一人で続けるのは難しいと思っている方に朗報です！9月から来年4月まで期間限定の介護予防運動教室を開講します。今の体を知り、運動の大切さを学び、仲間と一緒に運動を続けてみませんか？
期間終了後も自主運動グループとして活動の続けることもできます。

興味のある方、まずは体験会のご参加お待ちしております♪

とき 運動体験会 9月12日(月) 10時00分～11時30分

※毎月 第2・4月曜日 令和4年9月～令和5年4月まで運動教室定期開催

ところ 山鼻かしわ児童会館 中央区南15条西8丁目1-20

内容 理学療法士の講話 ストレッチ・筋トレ・有酸素運動

定員25名



モルック体験会

～フィンランド生まれのスポーツ 誰でも楽しめる!!～

モルックは、子供からシニアまで誰でも楽しく簡単にできるスポーツです。
ルールも簡単!!モルック(木の棒)を投げて倒れた木の本数や書かれた数字を足して先に50点ピッタリに到達したチームが勝ちです!!

とき 令和4年9月10日(土) 10時00分～11時30分

※ 雨天翌日 9月11日(日)に順延

ところ 山鼻会館横中央区ゲートボール場

中央区南23条西10丁目1-23

定員30名



協力 北海道大学モルックサークル「けろりん」 札幌ジュニアモルッククラブ「けろりん」 札幌コミュニティクラブスポーツ少年団

お問い合わせ

札幌市中央区介護予防センター旭ヶ丘

住所：中央区旭ヶ丘5丁目6-51

TEL：011-532-6110（担当：清水・櫻木）

「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！

