

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。なお、マスク着用については自己判断となります。ご理解とご協力のほどお願いいたします。

◆ 持ち物 ◆



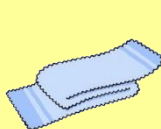
水分



マスク



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28日（月）9時～

連絡先

介護予防センター旭ヶ丘

011-532-6110

日程	屋内教室	会場
9月6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。ですが、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？今回は薬剤師から 認知症に関するお薬のお話 やリハビリから 嚥下（飲み込み） についてのお話、体操などを予定しております。 【講師】 札幌西円山病院 診療技術部 薬剤部 阿部孝行 様 札幌西円山病院 リハビリテーション部 言語療法科 齊藤潤 様 札幌西円山病院 リハビリテーション部 理学療法科 三野恭兵 様	山鼻かしわ児童会館 南15条西8丁目1-20 定員25名  上靴をお持ちください
9月15日（金） 13時30分～14時30分	紙袋ランタン制作会 皆の願いを灯そう大作戦 Powered by Yamahana 切り絵や折り紙、テープなどを使って、世界にひとつの素敵な 紙袋ランタン をつくりませんか？11月には、完成した紙袋ランタンに光を灯し、 点灯式 を行います。今年は400個の紙袋ランタンが集まる予定です！道具や材料は用意しておりますので、お気軽にご参加ください！ 力を合わせて、山鼻地区を輝かせましょう！	ブライトネス山鼻 南16条西10丁目2-17 定員20名  上靴をお持ちください
9月26日（火） 14時00分～15時30分	点灯式 11月9日（木）16:45～ 雨天の場合は11月10日（金）に延期 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） 	山鼻福祉センター 南24条西13丁目1-1 定員25名
日程	やまはな元気応援クラブ	会場
9月20日（水） 10時30分～11時30分 毎月第3水曜日開催中	やまはな元気応援クラブと介護なんでも相談会 今月は、 デイサービスまごころ伏見 前田施設長とデイサービスまごころ山鼻 福島施設長 から、 歩行改善・姿勢改善のための運動と自宅で簡単にできる運動を紹介 していただきます！第3地域包括支援センターによる 介護なんでも相談会 を同時開催しておりますので、お買い物ついでにぜひお立ち寄りください♪ 共催：中央区第3地域包括支援センター 参加ご希望の方は、東光ストアサービスカウンターでお申込みください。	東光ストア プロム山鼻店 地下1階アトリウム （南22条西12丁目1番2号） 定員15名

日程	屋外教室はすべて 雨天中止 です。	会場
9月21日（木） 10時00分～ 12時00分	やまはなウォーカー ～水道記念館に行きましょう！～ 今回のコースは、中央図書館→札幌市水道記念館→伏見稲荷神社です！集合場所の中央図書館に戻り、解散となります。水道記念館は藻岩山山麓に位置しており、札幌の街並みを望める 絶好のビューポイント です。 館内の見学 も予定しています♪	【集合場所】 中央図書館 
9月13日（水） 10時00分～ 12時00分	南大橋コースをラウンドします！ すこやかパークゴルフ&おしゃべりタイム 今回は南大橋コースを予定しています♪初心者の方も大歓迎です。用具の貸出も行っています！ ※年齢が確認できる証明書をお持ちください。	豊平川緑地 南大橋 パークゴルフ場 
9月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 サッポロスマイル体操や頭とカラダ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、爽やかな風を受けながら、カラダを動かしましょう！ ※年間予定表がありますので、必要な方はお申し付けください。	山鼻公園 南14条西10丁目 
9月28日（木） 9時15分～ 10時00分		
9月27日（水） 10時00分～ 11時30分	モルック教室 モルックは子どもからシニアまで 誰でも楽しく簡単にできるスポーツ です。ルールも簡単です！ 初心者大歓迎！ 協力：山鼻スポーツ振興会 札幌山鼻モルッククラブ「インカルシベ」札幌コミュニティクラブスポーツ少年団 北海道大学モルックサークル「レトラカムイチェブ」札幌ジュニアモルッククラブ「レトラチェッポ」	山鼻会館横中央 区ゲートボール場 南23条西10丁目 1-23 定員30名

由

于

厶

第2問

己

心

言

今

第1問

答え

答え

答えは裏面の下をご覧ください！

脳トレに挑戦
 バラバラになった漢字の部品があります。組み合わせる熟語を作りましょう。




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：山根・板井）


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！

