

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年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、感染症防止のため、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。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。

お申込みはお電話で！

6月20日（金）9時～ 申込受付開始

連絡先 介護予防センター旭ヶ丘

011-532-6110



【持ち物】

・飲み物 ・マスク

・お持ちの方はいきいきスマイル手帳・名札

※屋外教室の場合は

帽子・タオル・動きやすい服装も忘れずに！

日程	屋内教室	会場
7月3日 (木) 10時00分～ 11時30分 血圧測定	すこやかボッチャ 内容 ボッチャ 「ボッチャ」というスポーツをご存知ですか？大人から子どもまで、誰でも楽しむことのできるスポーツです。赤と青のボールを投げたり転がしたりして、ジャックボールと呼ばれる白いボールにいかに近づけるかを競います。初めての方も是非お気軽にご参加ください♪	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 25名
7月24日 (木) 14時30分～ 15時00分	すこやか体操 ～ボンセジュール山鼻編～ 札幌市のご当地体操である、「サッポロスマイル体操」を行います。すこやか公園体操の屋内バージョンです。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！たくさんのご参加お待ちしております☺ 上靴をお持ちください	メディカルホーム ボンセジュール山鼻 (4階) 南21条西6丁目 1-1 定員10名



夏が来ますよ～～！！

熱中症に気を付けて

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上のシニア世代です。暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下している傾向にあります。早め早めの対策で、熱中症を予防しましょう！すこやか倶楽部参加の時も、水分をお忘れなく！

＜水分補給のワンポイントアドバイス＞

- ①“のどが渴いた”と感じる前に水分を摂りましょう！
コップ1杯（150ml）の水を1日8回程度飲むことを目標に★
- ②真夏や汗をたくさんかいた時には、塩分を含むスポーツドリンクや経口補水液などで水分補給をしましょう！ 塩分を含むタブレットなどもいいですね♪
- ③アルコールやカフェインを含む飲み物（緑茶・コーヒーなど）は利尿作用があり、熱中症予防の水分補給としては適していません！また、ジュースを水代わりに飲み続けると、血糖値が上がって喉が渇き、ペットボトル症候群になる可能性もあります。



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)

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・森島)



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！

札幌慈啓会のホームページでも
予定表を確認できます。
右の二次元バーコードから
ご覧ください！



日程	屋外教室（  雨天中止です  ）	会場
7月17日 (木) 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー 中島公園 散策ウォーキング  コース 豊平館前～中島公園 散策 札幌市民の憩いの場として親しまれている中島公園。広大な敷地には明治時代の貴賓館・豊平館や美しい日本庭園、菖蒲池など見どころがたくさんあります。 のんびり散策もいいですね♪	【集合場所】 中島公園 豊平館前 （最寄りの電停は 中島公園通です）

すこやか公園体操

新鮮な空気を吸いながら
体操しませんか♪



音楽に合わせて行う、札幌市のご当地体操である「サッポロスマイル体操」でカラダを動かしましょう！一つ一つ動作の確認をしながら体操するので、初めての方も是非お気軽にご参加ください。

※同日に2か所の公園で開催となります。時間差での開催となりますので、ご注意ください☺

7月10日 (木) 	9時30分～ 10時00分	山 鼻 公 園		南14条西10丁目
	10時30分～ 11時00分	山鼻どんぐり公園		南18条西13丁目

7月23日 (水) 10時00分～ 11時30分	モルック 山鼻地区で人気急上昇中のモルックです。公式ルールはちょっと大変…という方もいらっしゃるので、簡単・すこやかルールで行います♪ 屋外教室のため定員は設けていません。多くの方の参加をお待ちしています！ ※ 暑さ対策 をお願いいたします （帽子・水分 お忘れなく！）	簡単・すこやかルール 山鼻会館横 ゲートボール場 （南23条西10丁目 1－23）
-----------------------------------	--	--

やまはな元気応援クラブ 月一回開催中！ 共催：第3地域包括支援センター

誰でも簡単、あへあほ体操！

定員 30名

～みんな一緒に、体幹エクササイズ！～

日 時	7月16日(水) 10:30～11:30	講 師	ファミリークリニックさっぽろ山鼻 薬剤師 深堀様
会 場	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1-2)	内 容	講話・運動
お申込み	参加ご希望の方は 東光ストアのサービスカウンター でお申込みください。 6月11日(水)11:30～お申込み受付開始 です。		



介護なんでも相談会も行っています



やまはな元気応援クラブで同時開催しております！是非お気軽にお声がけください☺

「介護保険ってどんな制度？」「今後のことが心配…」など、職員までお気軽にご相談ください。

第3地域包括支援センターの職員が対応させていただきます☺

個別でのご相談を希望される方は、後日改めて訪問や来所、お電話での対応も可能です。