

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年10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。
参加にはお申し込みが必要となります。
37度以上の発熱や、体調不良がある方は参加をお控えください。
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。



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



【持ち物】

- ・飲み物
- ・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
10月2日 (木) 10時00分～ 11時30分 血圧測定	すこやか認知症カフェ in やまはな  内容 ミニ講話・音楽療法・健康体操・交流会 など 講師 西門山病院 音楽療法士 菊地様・健康運動指導士 神山様 認知症予防に効果があると言われている“音楽療法”と“健康体操”を体験してみませんか？『認知症になっても安心して生活できる山鼻地区』ということで、山鼻地区の社会資源についてもご紹介いたします。 飲み物を飲みながらおしゃべりもできる、交流会の時間もあります♪	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 20名
10月7日 (火) 14時30分～ 15時30分	火を使わない簡単料理 ～電子レンジを使って～  内容 デモンストレーション・レシピ紹介・試食・講話 講師 慈啓会特別養護老人ホーム 管理栄養士 早川様 参加費 200円 ※当日現金でお持ちください。 「サンマの塩焼き」「肉じゃが」「小松菜の煮びたし」の3品をデモンストレーション形式でご紹介いただきます。レシピ紹介の後は「たんぱく質について」をテーマにお話を伺います。 上靴をお持ちください	地域交流多目的施設 つくし2階 南19条西6丁目 1-17 定員 12名 <div>定員が少ないため、お申し込みは ご自身の分のみでお願いいたします。 ※6月の簡単料理教室に参加されて いない方を優先で受付いたします。</div>
10月15日 (水) 10時00分～ 11時30分	みんなで学ぶ♪認知症  内容 認知症サポーター養成講座 講師 第3地域包括支援センター 社会福祉士 長嶋様・河野様 認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守り、支援する地域の「応援者」です。住み慣れた場所で笑顔で暮らせる地域について一緒に考えてみませんか？ 包括の場所がわからない方は、職員がビルの下に待機しておりますのでお気軽にご参加ください◎	第3地域 包括支援センター 2階会議室 南19条西8丁目 1-14 第18ふじい宅建ビル 2階 定員 10名

お申し込み・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) (担当：山根・森島)

☎ **011-532-6110**

お申し込みは

9月19日（金）9時～

**※留守番電話でのお申し込み
受け付けはできませんので
ご了承ください**

日程	屋外教室（☔雨天中止です☔）	会場
10月16日 （木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー コース 三越デパート地下出入口前～大通公園～テレビ塔～時計台 今回の目的地は「札幌時計台」です。この日は時計台の日のため、札幌市民は入館料無料となっております。館内見学を予定しているため、 札幌市民とわかる証明書(保険証など)をご持参ください。	【集合場所】 三越地下2階入口 黄色の大型ビジョン前 （通称ヒロシ） 地下街ポールタウン 入り口
10月22日 （水） 10時00分～ 12時00分	パークゴルフ＆宝引き大会 今年度最後のパークゴルフです！パークゴルフだけではなく、おしゃべりだけのご参加也大歓迎です♪用具の貸し出しも行っています。終了時に 宝引き大会を予定しておりますので、300円以内で景品のご用意をお願いいたします！	豊平川緑地 （南22条橋下） パークゴルフ場 


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「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◎

10月9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
10月23日 （木） 	9時30分～ 10時00分	やまはなサンパーク	南22条西13丁目
	10時30分～ 11時00分	南25条すみれ公園	南25条西8丁目

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

お口からいきいき生活始めましょう

定員 30名

～お口をきれいにみがいていきいき編～

日 時	10月8日(水) 10：30～11：30	講 師	一般社団法人 札幌歯科医師会 歯科衛生士 木本様
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
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。 9月17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。