

山鼻地区 すこやか倶楽部 令和7年6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。**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。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！

5月21日（水）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
6月5日 (木) 10時00分～ 11時30分 (血压測定)	楽しく学ぶ！認知症予防講座 内容 講話・測定 講師 明治安田生命 長瀬様・島崎様 前半は認知症についてお話していただき、簡単なクイズや体操もご紹介していただきます。後半は【 脳年齢測定 】を予定しております。待ち時間で血管年齢・ベジチェックも測定可能です☺	山鼻会館 南23条西10丁目 1-23 定員 25名
6月12日 (木) 14時00分～ 15時30分 持ち物は不要です。 参加費200円のみ お持ちください☺	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。 おつりのないようお願いいたします。 「鶏ももの照り焼き」「じゃこピーマン」「カレーライス」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。レシピ紹介の後には、「日本食と健康寿命」をテーマにお話を伺います。	札幌ハプテスト教会 南22条西14丁目 1-28 定員 10名 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24日 (火) 14時00分～ 15時30分 (血压測定)	低栄養ってどんな状態？どうしておこるの？ 内容 講話・運動 講師 慈啓会病院 管理栄養士 角張様 慈啓会特別養護老人ホーム 理学療法士 大井様 よく耳にする「低栄養」、予防するためにはどうしたらいいのか、食事の面から具体的な対策について今一度考えてみませんか？後半は運動のご紹介も予定しております！	山鼻福祉センター 南24条西13丁目 1-1 定員 30名

すこやか倶楽部予定表設置場所のご案内

山鼻会館（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）にすこやか倶楽部予定表を設置しています。月初めには翌月分の予定表を手にとっていただけます。**町内回覧がなかなか回ってこなくて困っている…という方は山鼻会館や山鼻福祉センターからお持ちください。**「介護予防センター旭ヶ丘」のホームページにも予定表を掲載しております。



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
6月12日 （木） 10時00分～ 11時30分	やまはなウォーカー 北海道神宮頓宮～二条市場～創成川公園 コース 地下鉄大通駅～北海道神宮頓宮～二条市場～創成川公園～狸小路～モユクサッポ口前解散 昔ながらの街並みや歴史的建造物を残しつつ、新たに商業施設も建っている創成イースト地区。新日が融合した他とは異なる雰囲気を感じながらウォーキングをしましょう♪	【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 入口 【解散場所】 モユクサッポ口前 （南2条西3丁目）

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◎

6月17日 （火） 	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
6月26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

6月25日 （水） 10時00分～ 12時00分	パークゴルフ 今年もやります！パークゴルフ♪パークゴルフだけでなく、おしゃべりで楽しい時間を過ごしましょう◎用具の貸し出しをご希望の方は、事前に当センターまでご連絡ください。9ホール2ラウンドを予定しておりますが、疲れたら1ラウンドだけでもOKです♪	初心者大歓迎♪ 豊平川緑地 （南22条橋下） パークゴルフ場
---	--	---

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**

薬を安心して使うために！薬の知識を深めよう

定員 30名

日 時	6月11日(水) 10:30～11:30	講 師	リード調剤薬局 薬剤師 佐藤様
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。 5月14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。

