

# やさしささっぽろ健康講座～2024

アクティブな、スマートシニアを応援！認知症予防・介護予防につながる知識を学びます。健康体操や健康チェックなどの楽しいメニューも！正しい知識と実践で、健康寿命を延ばしましょう！



- 日 時 毎月第2木曜日 11時30分～12時00分
- 内 容 介護予防・認知症予防に向けた体操やレクチャーなど
- 場 所 社会福祉総合センター1階アトリウム  
(札幌市中央区大通西19丁目1-1)
- その他 定員15名程度・**要申込**



月	日	テーマ	講師
4	11	健康づくり応援講座 血管年齢・ベジチェック測定会	明治安田生命保険
5	9	健康な生活を維持するための生活習慣について考えよう	札幌医科大学 作業療法学科
6	13	フレイル予防講座 ベジチェック・自律神経測定会	明治安田生命保険
7	11	セルフヘッドケア講座	レイス治療院 札幌南
8	8	転倒を予防する「ながら運動」	レイス治療院 札幌南
9	12	腸活の食事とマッサージ	レイス治療院 札幌南
10	10	免疫力を高めるツボを学ぼう	レイス治療院 札幌南
11	14	ふくし用具機器展 in さっぽろ 2024※11月15日(金)～16日(土)の準備のためお休み	
12	12	スマホを使って“もしもの時”に備えよう！ ※スマホをご持参ください	札幌医科大学 作業療法学科
1	9	スマホを使って生活に運動を取り入れよう！ ※スマホをご持参ください	札幌医科大学 作業療法学科
2		お休み	
3	13	健康プロジェクト講座 ベジチェック・年齢測定会	明治安田生命保険



011-614-1109



札幌市社協 総務課行

## やさしさっぽろ健康講座

受講希望日に○をつけて、このまま送ってください

・開催日 毎月第2木曜日 11:30~12:00

受講希望日	日程	内 容
	4月11日(木)	健康づくり応援講座 血管年齢・ベジチェック測定会
	5月09日(木)	健康な生活を維持するための生活習慣について考えよう
	6月13日(木)	フレイル予防講座 ベジチェック・自律神経測定会
	7月11日(木)	セルフヘッドケア講座
	8月08日(木)	転倒を予防する「ながら運動」
	9月12日(木)	腸活の食事とマッサージ
	10月10日(木)	免疫力を高めるツボを学ぼう
	12月12日(木)	スマホを使って“もしもの時”に備えよう！
	1月09日(木)	スマホを使って生活に運動を取り入れよう！
	3月13日(木)	健康プロジェクト講座 ベジチェック・血管年齢測定会

お名前	緊急連絡先(携帯電話番号優先)