

すこやか倶楽部

札幌市北区介護予防センター新道南

☎707-4129

介護予防に取り組んで、一緒に楽しい時間を
過ごしませんか？会場の近隣にお住いのおおむね
65歳の方であれば、どなたでも参加できます。

初めての方も、お気軽にお越しください。
参加費無料です。(材料費などがかかる場合があります。)



令和5年
10月.11
月

会 場	開催日時 (予定)	実施内容 (予定)
鉄西会館 北10西4-1-12 2階集会室	10月19日(木) 10:00~	モルックを体験しよう!! 講師：北区介護予防センター新道南
	11月16日(木) 10:00~	自分を知ろう!!体力測定会
幌北会館 北17西5-1-7 1階集会室	10月 6日(金) 10:00~	ご近所ウォーキング (雨天時フレイル予防講話・体操)
	11月17日(金) 10:00~	自分を知ろう!!体力測定会
要事前申込! すこやか ホーム 北23西7-2-3	10月27日(金) ①13:00~ ②14:30~	モルックを体験しよう!! 講師：北区介護予防センター新道南
	11月24日(金) ①13:00~ ②14:30~	自分を知ろう!! 体力測定会
おうち すこやか ZOOMでオンライン	10月 2日(月) 13:30~	ご参加希望の方は 介護予防センター新道南 (☎707-4129)まで お問い合わせください。
	11月13日(月) 13:30~	

すこやか倶楽部

札幌市北区介護予防センター新道南

☎707-4129

令和5年
10月.11
月

介護予防に取り組んで、一緒に楽しい時間を
過ごしませんか？会場の近隣にお住いのおおむね
65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。
初めての方も、ぜひお気軽にお越しください。
参加費無料(材料費などがかかる場合があります。)



会場	開催日時 (予定)	実施内容 (予定)
要事前申込！ 北会館 北29西7-3-15 2階集会室	10月26日(木) ①10:00~ ②13:30~	①サルコニア予防と体操 講師：HARP 理学療法士 ②難聴と最新の補聴器 講師：ひまわり補聴器
	11月29日(木) ①10:00~ ②13:30~	自分を知ろう!! 体力測定会
北24条会館 北24西3-3-20 集会室	10月23日(月) 13:30~	骨・カルシウムセミナー 講師：雪印メグミルク 食育担当
	11月27日(月) 13:30~	自分を知ろう!!体力測定会
新陽会館 北26西15-4-8 1階大ホール ※受付・会場設営 ボランティア募集中	10月13日(金) 10:00~	脳卒中について 講師：ダスキン ヘルスレント
	11月10日(金) 10:00~	自分を知ろう!!体力測定会
南新川会館 北25西13-1-18 1階集会室	11月 7日(火) 13:00~	自分を知ろう!!体力測定会
おうち すこやか ZOOMでオンライン	10月 2日(月) 13:30~	ご参加希望の方は 介護予防センター新道南 (☎707-4129)まで お問い合わせください。
	11月13日(月) 13:30~	

感染予防へのご理解・ご協力をお願いします

- 会場は常時換気をしています。
体温調整しやすい服装でお越しください。
- 教室時は、マスクの着用にご協力ください。
- 会場入室前に手洗い、入室時の手指消毒にご協力ください。
- 受付の際に検温、体調確認を行います。
緊急時対応の為、氏名と連絡先をご記入いただきます。
- 密を避けるために、事前申し込みをお願いしている会場があります。他の参加者とは適切な距離を取ってください。
- 水分補給用の飲み物は各自でご持参ください。
- 風邪症状のある方、同居のご家族に同様の症状がある方は参加をお控えください。



感染状況により、急きょ中止となる場合や、内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

～ すこやか倶楽部の様子 ～



札幌市北区介護予防センター新道南

札幌市北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階

TEL: 011-707-4129

FAX: 011-700-5037

E-mail: shindominami@sapporo-shakyo.or.jp



介護予防センター
イメージキャラクター かよるん