

# 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  
8月9月

会場	開催日時 (予定)	実施内容 (予定)
<b>鉄西会館</b> 北10西4-1-12 2階集会室	8月17日(木) 10:00~	外部講師による プリザーブドフラワーの磁石作り <small>※材料費300円必要</small>
	9月21日(木) 10:00~	防災に備える防災脳 講師：明治安田生命
<b>幌北会館</b> 北17西5-1-7 1階集会室	8月4日(金) 10:00~	身近な地域の支え合いについて 講師：札幌市北区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター
	9月1日(金) 10:00~	防災に備える防災脳 講師：明治安田生命
要事前申込！ <b>すこやか ホーム</b> 北23西7-2-3	8月25日(金) ①13:00~ ②14:30~	外部講師による プリザーブドフラワーの磁石作り <small>※材料費300円必要</small>
	9月22日(金) 13:00~	ご近所ウォーキング (雨天時フレイル予防講話・体操) ※雨天の場合は申込者にご連絡します
<b>おうち すこやか</b> ZOOMでオンライン	8月7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。
	9月11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  
8月9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）
<b>要事前申込！</b>  <b>北会館</b> 北29西7-3-15 2階集会室	8月24日（木） ①10:00～ ②13:30～	<b>デイサービス職員による体操</b> 講師：きたえる～む 札幌麻生
	9月28日（木） ①10:00～ ②13:30～	① <b>難聴と最新の補聴器</b> 講師：ひまわり補聴器センター ② <b>住居に潜む火災の危険と対策</b> 講師：北消防署
<b>北24条会館</b> 北24西3-3-20 集会室	8月28日（月） 13:30～	<b>難聴と最新の補聴器</b> 講師：ひまわり補聴器センター
	9月25日（月） 13:30～	<b>ルディックウォーキング</b> 講師：NPO法人 札幌歩こう会
<b>新陽会館</b> 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	8月18日（金） 10:00～	<b>お元気さんの食生活教室</b> 講師：北区食生活改善委員
	9月 8日（金） 10:00～	<b>防災に備える防災脳</b> 講師：明治安田生命
<b>南新川会館</b> 北25西13-1-18 1階集会室	9月 5日（火） 13:00～	<b>外部講師によるストレッチ教室</b>
<b>おうち すこやか</b>  ZOOMでオンライン	8月 7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。
	9月11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

