

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6年
2月・3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。)

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	90分です！ 2月15日(木) 10:00~11:30	福まち共催「冬の健康体操」 津軽弁で楽しく笑って若返り体操 リハビリテーション専門学校講話
	3月21日(木) 10:00~11:00	予防から始める排泄ケア 講師:ユニ・チャーム株式会社
幌北会館 北17西5-1-7 1階集会室	2月 2日(金) 10:00~11:00	健康状態チェック・体操 講師:北区介護予防センター新道南
	3月 1日(金) 10:00~11:00	認知症の人への地域支援 講師:札幌医科大学
要事前申込！ すこやか ホーム 北23西7-2-3 1日1回となりました	2月16日(金) 13:30~14:30	健康状態チェック・体操 講師:北区介護予防センター新道南
	3月22日(金) 13:30~14:30	外部講師による ※材料費300円必要 プリザーブドフラワーの磁石作り
おうち すこやか ZOOMでオンライン	2月 5日(月) 13:30~14:00	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。
	3月11日(月) 13:30~14:00	

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6年
2月・3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)
1日1回となりました 北会館 北29西7-3-15 2階集会室	2月22日(木) 13:30~14:30	お掃除 ラク家事講座 講師：花王グループカスタマーマーケティング(株)
	3月28日(木) 13:30~14:30	健康状態チェック・体操 講師：北区介護予防センター新道南
北24条会館 北24西3-3-20 集会室	2月26日(月) 13:30~14:30	医師による訪問医療講話 講師：ホームケアクリニック麻生医師
	3月25日(月) 13:30~14:30	外部講師によるイスヨガ
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	2月9日(金) 10:00~11:00	サルコニア予防と体操 講師：HARP理学療法士
	3月8日(金) 10:00~11:00	お掃除 ラク家事講座 講師：花王グループカスタマーマーケティング(株)
南新川会館 北25西13-1-18 1階集会室	2月はお休みです。	
	3月5日(火) 13:00~14:00	健康状態チェック・体操 講師：北区介護予防センター新道南
おうち すこやか ZOOMでオンライン	2月5日(月) 13:30~14:00	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。
	3月11日(月) 13:30~14:00	

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。



天候や感染状況により、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