

札幌市委託 介護予防事業 * すこやか倶楽部 * 令和5年度上半期 予定表 【美園・豊平地区】

令和5年 3月発行	豊平会館 豊平6条7丁目1-12 10時～11時（申込不要）	ときわぎ会館 美園6条2丁目1-11 10時～11時（事前申込制）	美園会館 美園6条5丁目4-1 10時～11時（申込不要）	
4月	4月7日（金） 明治栄養セミナー 「いつまでも元気で健康な毎日のために ～フレイルを予防しましょう～」	シニアヨガ 講師 伊藤加奈子 飲み物・ヒモ（あれば） をこ持参ください	4月11日（火）申込：4/4～ めぐるカラダ ～気の流れと健康～	4月26日（水） ヤクルト健康セミナー 「睡眠とストレスについて」
	5月12日（金） パラリンピック競技 「ポッチャ」を楽しもう！ ～手作りのポッチャボールを使って～		5月16日（火）申込：5/9～ 「三密」 ～動き、呼吸、イメージを 合わせてみましょう	5月24日（水） 密かに話題のスポーツ 「モルック」を体験しよう！
5月	6月9日（金） 健康講話と体力測定会 ～健康づくりの第一歩～		6月13日（火）申込：6/6～ 体と心の声を聞く	6月28日（水） 健康講話と体力測定会 ～健康づくりの第一歩～
	7月7日（金） 自分の体に効果的な運動を知る 講師：北海道リハビリテーション専門職協会		7月11日（火）申込：7/4～ 内臓を刺激して元気に！ ～デトックスを深めるポーズ～	7月26日（水） 自分の体に効果的な運動を知る 講師：北海道リハビリテーション専門職協会
6月	8月4日（金） 豊平区のご当地体操に挑戦！ こりめ脳活体操で認知症予防		8月8日（火）申込：8/1～ 呼吸で気分スッキリ ～脳をイキイキ～	8月23日（水） 「コグニサイズで認知症予防」 講師：トレリハ前田 田頭絵美
	9月8日（金） 大正琴演奏会とサッポロスマイル体操 演奏：鈴の会の皆様 体操：介護予防センター美園		9月12日（火）申込：9/5～ 指ヨガで セルフヒーリング	9月27日（水） シニアの住まいについて学ぼう 講師：あんしん住まいサッポロ

《お申込み・お問い合わせ》

札幌市豊平区介護予防センター美園

豊平区美園12条7丁目7-8

☎ (011) 817-1294

※ご注意

ご参加頂くには、事前の予約・当日の体調確認が必要となりますので、左記までお問い合わせください。



身近な場所で、心と体の健康づくりしませんか？

「すこやか倶楽部」のご案内

札幌市の委託を受けて、おおむね65歳以上の方を対象に「転倒予防」「認知症予防」「閉じこもり予防」「疾病予防」等をテーマとした介護予防教室を開催しています。
(詳しい内容や日程は、裏面をご覧ください)

❀ 介護予防ってなに？ ❀



介護が必要な状態にならないように、
いま介護が必要な状態になっても悪化しないように、
心や体の元気を維持する取り組みです。

★参加方法(会場により申込が必要です)★

豊平会館・美園会館

予約不要です。健康チェックシートをお持ちになり、会場へお越しください。

ときわぎ会館



- ① 事前に、下記までご予約下さい。
(予約日は、裏面をご覧ください)



- ② 参加当日に、ご自宅で体温測定と健康チェックシートに必要事項をご記入ください。
(当日の体調により、参加をご遠慮頂く事があります)



- ③ マスクを着用し、飲み物、健康チェックシートをお持ちになり、会場へお越し下さい。

《お申込み・お問い合わせ先》

豊平区介護予防センター美園 ☎(011)817-1294