

## 青葉会館

## すこやか倶楽部

## ＜予定表＞

すこやか倶楽部は、閉じこもり予防・転倒予防・認知症予防などを目的に、札幌市から委託を受けた公的な介護予防事業です。元気に過ごすための外出の機会・運動の機会・会話の機会をつくりましょう。おおむね65歳以上の方々どなたでも参加できます。お気軽にお申し込み下さい。

住所 青葉町3丁目2-26

電話892-8177

日時 第1金曜日13:30~15:00 (内容が変更になることがありますのでご確認ください。)

持ち物 水分補給の水やお茶 タオル

参加費：無料 \*材料費別途かかるときあり

4月	1日	金	新年度申込 楽笑体操&ふまねっと運動 ◇介護予防手帳について
5月	6日	金	楽笑体操&棒体操 サランラップの芯をつかって気軽に運動！ 
6月	3日	金	認知症予防レクリエーションと健康体操
7月	1日	金	ごみ分別ゲーム 講師：札幌消費者協会
8月	5日	金	口腔ケアとお口の体操講師：歯科医 歯科衛生士
9月	2日	金	 体力測定&お元気度チェック 握力/たちあがり/開眼片足立ち等
10月	7日	金	ストレッチ&楽笑体操 厚別区で生まれた転倒予防体操！ ♪音楽にあわせてゆっくり・8呼吸リズム♪ 
11月	4日	金	ハンドケアレッスン講師：ヤクルト販売株式会社 健康管理士  
12月	2日	金	お楽しみ会 茶話会 次年度アンケート
1月	13日	金	楽笑体操&ふまねっと運動 歩幅が狭くなっていませんか？ 注意力！(〇)！ 50センチ四方のマスをふまないように注意しながら綱を踏み越す運動です
2月	3日	金	ふまねっと運動 全身のバランスや認知機能向上に効果！ 冬の運動不足解消にマスを利用してステップを踏みましょう 
3月	3日	金	 体力測定&お元気度チェック 握力/たちあがり/開眼片足立ち等

介護保険制度・認知症・介護予防などでお困りの際はお気軽に相談してください。

 社会福祉法人 協立いつくしみの会

特別養護老人ホームかりふ・あつべつ内 介護予防センター厚別中央・青葉

住所：厚別区厚別中央5条6丁目5-20

電話 896-1475

担当 中山 門前