

厚別信濃会館ホール（集会室）

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、札幌市から委託をう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 厚別区厚別中央4条3丁目3-6（信濃神社となり）電話070-5288-4700

日時 第4木曜日（13:00～14:30）＊内容など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 すべりにくい履物 参加費：無料 ＊材料費別途かかるときあり

月	日	曜日	内容	協力
4月	28	木	新年度申込 すこやか倶楽部スタート 楽笑体操&ふまねっと運動&すこやか手帳のおはなし	福まち ボランティア
5月	26	木	口腔ケアと口腔体操 講師：歯科医・歯科衛生士	福まち ボランティア
6月	23	木	ふまねっと運動 全身のバランスや認知機能向上に効果！ 	福まち ボランティア
7月	28	木	健康体操&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♪	福まち ボランティア
8月	25	木	乳和食 牛乳を使った和食について 講師：北海道乳業株式会社 	福まち ボランティア
9月	29	木 第5	 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	福まち ボランティア
10月	27	木	チョット役立つ病院の話 講師：札幌市医療アドバイザー	福まち ボランティア
11月	24	木	腸の健康と健腸体操腸は第2の脳とも呼ばれています 講師：ヤクルト販売株式会社 おなかマスター 	福まち ボランティア
12月	22	木	お楽しみ会 ♡茶話会 次年度へ向けてアンケート	福まち ボランティア
1月	26	木	健康体操と楽笑体操	福まち ボランティア
2月	23	木	ごみ分別ゲーム 講師：消費者協会 	福まち ボランティア
3月	23	木	 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	福まち ボランティア

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