

すこやか倶楽部ワンコインレストラン <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ている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 厚別中央5条6丁目

電話896-1475


日時 第2火曜日11:30~13:30(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

お弁当代：500円

4月	12日	火	新年度申込 おかずや花一口講話楽笑体操 ◇介護予防手帳について	お弁当 おかずや花
5月	10日	火	認知症レクリエーションと健康講話	お弁当 ひとやすみ
6月	14日	火	口腔ケアとお口の体操 講師：歯科医 歯科衛生士	お弁当 ひとやすみ
7月	12日	火	おかずや花一口講話	お弁当 おかずや花
8月	9日	火	楽笑体操&棒体操 サランラップの芯を使って手軽に運動を!	お弁当 ひとやすみ
9月	13日	火	体力測定&楽笑体操 握力/たちあがり/開眼片足立ち等	お弁当 ひとやすみ
10月	11日	火	乳和食について 講師：北海道乳業協会	お弁当 おかずや花
11月	8日	火	棒体操&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	お弁当 ひとやすみ
12月	13日	火	お楽しみ会 茶話会 次年度アンケート	お弁当 ひとやすみ
1月	10日	火	ストレッチ&楽笑体操	お弁当 おかずや花
2月	14日	火	認知症レクリエーションと健康講話	お弁当 ひとやすみ
3月	14日	火	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	お弁当 ひとやすみ

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ぶ・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