

## ひばりが丘東集会所 すこやか倶楽部&lt;予定表&gt;


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1条4丁目3-1

電話891-2396

日時 第4火曜日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 上靴 タオル 参加費：無料 \*材料費別途かかるときあり

4月	26日	火	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	24日	火	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	28日	火	口腔ケアとお口の体操 講師：歯科医 歯科衛生士 
7月	26日	火	自然についてのお話&お楽しみ工作 講師：自然観察員
8月	23日	火	ハツラツエイジング 健康講話 講師：明治乳業 健康管理士 
9月	27日	火	 体力測定&楽笑体操 握力/たちあがり/開眼片足立ち等
10月	25日	火	乳和食について 講師：北海道乳業協会
11月	22日	火	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♪   
12月	20日	火 第3	お楽しみ会 茶話会 次年度アンケート
1月	24日	火	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!(?!) 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	28日	火	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	28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

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ぷ・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