

## 新さっぽろ集会所 体シャッキリすこやか倶楽部 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 厚別区厚別中央1条5丁目5-10

電話891-5313

日時 第4火曜日10:00~11:30(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 上靴 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	26	火	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
5月	24	火	楽笑体操&棒体操 サララップの芯を使って手軽に運動を!
6月	28	火	「自然についてのお話し」&お楽しみ工作 講師：自然観察員
7月	26	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
8月	23	火	口腔ケアと口腔体操 講師：歯科医・歯科衛生士
9月	27	火	体力測定&楽笑体操 握力/たちあがり/開眼片足立ち 
10月	25	火	健康講話&元気体操 講師：短期入所生活介護施設職員
11月	22	火	ごみ分別ゲーム 講師：消費者協会 
12月	20	火	お楽しみ会 ♡茶話会 次年度へ向けてアンケート
1月	24	火	ふまねっと運動 <b>全身のバランスや認知機能向上に効果!</b> 
2月	28	火	ふまねっと運動&楽笑体操 注意しながら網をまたぎこす運動です  
3月	28	火	 体力測定&楽笑体操 握力/たちあがり/開眼片足立ち

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