

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

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	6日	金	楽笑体操&体力測定 握力/たちあがり/開眼片足立ち等 今年度の計画について	
5月 第2金	11日	金	健康な毎日を過ごすために 講師：株式会社 明治	
6月	1日	金	悪質商法から身を守ろう 講師：札幌消費者協会	
7月	6日	金	運動会（玉入れや伝言ゲーム） 走らないから大丈夫！紅白にわかれて楽しみましょう。	
8月	3日	金	みんなで楽しむ脳トレ！ 声を出して笑いましょう	
9月	7日	金	体力測定&楽笑体操 握力/30秒立ち上がり/開眼片足立ち等	
10月	5日	金	お腹の健康教室 講師：ヤクルト販売株式会社	
11月	2日	金	♪厚別区で生まれた転倒予防体操♪ 楽笑体操&あつべつリハメンコ体操	
12月	7日	金	お楽しみ会 茶話会 次年度アンケート	
1月 第2金曜	11日	金	ふまねっと運動&厚別区で生まれた転倒予防体操 歩幅が狭くなっていませんか？ 注意力！(〇)!	
2月	1日	金	ふまねっと運動&厚別区で生まれた転倒予防体操 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目を利用してステップを踏みましょう！	
3月 第2金曜	8日	金	体力測定&楽笑体操 握力/30秒立ち上がり/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 門前 石崎