

ひばりが丘東集会所 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として実施している、札幌市の公的な介護予防事業です。元気に過ごすために外出の機会・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

日時 第 4 火曜日 13:30~15:00

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	24 日	火	♪厚別区で生まれた転倒予防体操♪ 楽笑体操&あつべつりハメッコ体操		
5 月	22 日	火	健康な毎日を過ごすために 講師：株式会社 明治		
6 月	26 日	火	悪質商法から身を守ろう 講師：札幌消費者協会		
7 月	24 日	火	みんなで楽しむ脳トレ&厚別音頭 声を出して笑ってますか		
8 月	28 日	火	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。		
9 月	25 日	火	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	23 日	火	お腹の健康教室 講師：ヤクルト販売株式会社		
11 月	27 日	火	厚別区で生まれた転倒予防体操♪ 楽笑体操&あつべつりハメッコ体操		
12 月 第 3 火曜日	18 日	火	お楽しみ会 茶話会 次年度アンケート		
1 月	22 日	火	ふまねっと運動&厚別区で生まれた転倒予防体操 注意しながら網をまたぎこす運動です		
2 月	26 日	火	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！		
3 月	26 日	火	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 門前 石崎