

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	10日	火	♪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 	お弁当 おかずや花
5月	8日	火	野菜で健康寿命を延ばそう 講師：食育ボランティア たけ つかさ	お弁当 ひとやすみ
6月	12日	火	悪質商法から身を守ろう 講師：札幌消費者協会	お弁当 とーくる
7月	10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。	お弁当 おかずや花
8月	7日	火	栄養について～上手に摂ってますか？ 講師 厚別区第2包括支援センター	お弁当 ひとやすみ
9月	11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 	お弁当 とーくる
10月	9日	火	お腹の健康教室 講師：ヤクルト販売株式会社	お弁当 おかずや花
11月	6日	火	みんなで楽しむ脳トレ！ 声を出して笑いましょう	お弁当 ひとやすみ
12月	11日	火	お楽しみ会 茶話会 次年度アンケート	お弁当 とーくる
1月	8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 	お弁当 おかずや花
2月	12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！ 	お弁当 ひとやすみ
3月	12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 	お弁当 とーくる

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 門前 石崎