

厚別信濃会館ホール **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、札幌市から委託をう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4条3丁目3-6 (信濃神社となり) 電話070-5288-4700

日時 第4木曜日(13:00~14:30)*内容など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 すべりにくい履物 参加費：無料 *材料費別途かかるときあり

月	日	曜日	内容	協力
4月	26	木	♪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 	福まち ボランティア
5月	24	木	健康な毎日を過ごすために 講師：株式会社 明治	福まち ボランティア
6月	28	木	悪質商法から身を守ろう 講師：札幌消費者協会	福まち ボランティア
7月	26	木	運動会(玉入れや伝言ゲーム) 走らないから大丈夫!紅白にわかれ楽しみましょう。	福まち ボランティア
8月	23	木	すこやか食育・食べることの重要性について(試食あり) 講師：区役所健康子ども課・食生活改善推進委員	福まち ボランティア
9月	27	木	体力測定&楽笑体操 握力/たちあがり/開眼片足立ち等 	福まち ボランティア
10月	25	木	みんなで楽しむ脳トレ! 声を出して笑いましょう	福まち ボランティア
11月	22	木	お腹の健康教室 講師：ヤクルト販売株式会社	福まち ボランティア
12月 第3木曜	20	木	お楽しみ会 ♡茶話会 次年度へ向けてアンケート	福まち ボランティア
1月	24	木	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 	福まち ボランティア
2月	28	木	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!	福まち ボランティア
3月	28	木	体力測定&楽笑体操 握力/たちあがり/開眼片足立ち 	福まち ボランティア

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