

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	24	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	火	健康な毎日を過ごすために 講師：株式会社 明治	
6月	26	火	悪質商法から身を守ろう 講師：札幌消費者協会	
7月	24	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。	
8月	28	火	ハンドケアレッスン～きれいな手を保ちましょう 講師：ヤクルト化粧品	
9月	25	火	体力測定&楽笑体操 握力/たちあがり/開眼片足立ち	
10月	23	火	お腹の健康教室 講師：ヤクルト販売株式会社	
11月	27	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	
12月 第3火曜	18	火	お楽しみ会 ♡茶話会 次年度へ向けてアンケート	
1月	22	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！	
2月	26	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	 
3月	26	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 門前 石崎