

青葉 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・介護予防・認知症予防などを目的に、札幌市から委託を受けた介護予防センターが実施する、公的な介護予防事業（介護予防教室）です。いつまでもお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。お気軽にお申込み下さい。

場 所：青葉会館（青葉町3丁目2-26）

日 時：毎月第1金曜日 13:30～15:00

持ち物：タオル、水分補給の水など

参加費：無料 ※材料費など実費がかかる場合あり

月	日	曜日	プログラム
4月	5日	金	今年度の参加申し込み / サッポロスマイル体操 ～新しく札幌市の体操ができました！体験してみましょう！
5月	10日 第2金曜日	金	リズムに乗って、楽しく合唱しましょう♪ 講師：瀧田宣子さん（ピアノ講師） 
6月	7日	金	運動会（玉入れ、じゃんけん等） 紅勝て！白勝て！たくさん笑って競い合いましょう！ 
7月	5日	金	ヨガ入門～呼吸法などヨガを体験してみましょう～ 講師：ヨガインストラクター 成田幸一さん
8月	2日	金	お休み 
9月	6日	金	介護保険制度を学ぼう！／脳活レクリエーション 講師：社会福祉法人協立いつくしみの会 介護支援専門員
10月	4日	金	「生活習慣病と薬の話」 講師：株式会社中央調剤 薬剤師 
11月	1日	金	特別養護老人ホームのお話～従来型とユニット型の違いを知ろう！ 講師：特別養護老人ホーム 生活相談員 
12月	6日	金	「お楽しみ会」今年はどんな出し物が出るかわくわくです！ 特技のある方もない方もみんなで楽しみましょう！ 
1月	10日 第2金曜日	金	「噛むことの大切さについて」かっぱえびせんでおなじみのカルビー 講師：カルビー株式会社
2月	7日	金	ふまねっと運動／ラダー運動（会場によりどちらかになります） 全身のバランスと認知機能の向上に効果！ 
3月	6日	金	体力測定（5回立ち座り、開眼片足立ち、握力、TUG） 元気度チェック ～ご自分の体の状態を知りましょう！ 

※プログラムは変更になる場合があります。また各回で楽笑体操を行う予定です。動きやすい服装でご参加ください。



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

介護予防センターは、地域の高齢者の身近な総合相談窓口です。介護保険制度・認知症・介護予防のことなどお困りの際にはお気軽にご相談ください。

介護予防センター厚別中央・青葉

☎ 011-896-1475

担当 もんぜん いしざき



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
住所：札幌市厚別区厚別中央5条6丁目5番20号