

## 厚別信濃

## 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：厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）

日 時：毎月第4木曜日 13:00～14:30

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	25日	木	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	23日	木	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	27日	木	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	25日	木	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	22日	木	<b>お休み</b> 
9月	26日	木	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	24日	木	「生活習慣病と薬の話」 講師：株式会社中央調剤 薬剤師
11月	28日	木	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	19日 第3木曜日	木	「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	23日	木	「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	27日	木	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	26日	木	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