

新さっぽろ

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介護予防教室です。いつまでも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。

おおよそ65歳以上の方々どなたでも参加できま

場 所：新さっぽろ集会所（厚別中央1条5丁目5-10）

日 時：毎月第4火曜日 10:00~11:00

持ち物：上靴、タオル、水分補給の水など

参加費：無料 ※実費がかかる場合あり

月	日	曜日	プログラム
4月	25日	火	ラダー運動 ～はしご状の紐を踏まないように歩きましょう 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
5月	23日	火	体力測定（TUG、5回立ち座り、握力） フレイルチェック ～ご自分の体の状態を知りましょう！
6月	27日	火	「お元気さんの食生活」 厚別区健康子ども課、食生活改善推進員の簡単お料理
7月	25日	火	「ウォーキング」企画 皆さん一緒にゆっくり歩きます 
8月	22日	火	ラダー運動 ～はしご状の紐を踏まないように歩きましょう 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
9月	26日	火	「脳トレ」 地域の介護予防サポーターさんによる脳トレです。
10月	24日	火	「運動会」 玉入れゲーム！新聞紙飛ばし！
11月	28日	火	ラダー運動 ～はしご状の紐を踏まないように歩きましょう 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
12月	26日	火	「お楽しみ会」 今年もワクワクのメニューを楽しみましょう
1月	23日	火	ラダー運動 ～はしご状の紐を踏まないように歩きましょう 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
2月	27日	火	認知症のお話。 ～クイズ形式で楽しみながら学びましょう
3月	26日	火	腰痛予防ストレッチ ～外部講師による体操

※プログラムは変更になる場合があります。毎回楽笑体操を行います。動きやすい服装でご参加ください。

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・介護予防などお気軽にご相談ください。



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

介護予防センター厚別中央・青葉

☎ 011-896-1475

担当 仁木・石崎



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が・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