




2023年2月



すこやか倶楽部のご案内

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す。

日	時間	名称	場所	持ち物	プログラム
3日 金曜日	第1部 13:30～ 第2部 14:30～	青葉 すこやか倶楽部	青葉会館 (青葉町3丁目2-26)	水分補給の飲み物と履物 	楽笑体操 ラダー運動
28日 火曜日	10:00～	新さっぽろ すこやか倶楽部	新さっぽろ集会所 (厚別中央1条5丁目5-10)	水分補給の飲み物と履物 	楽笑体操 ラダー運動
28日 火曜日	13:30～	ひばりが丘東 すこやか倶楽部	ひばりが丘東集会所 (厚別中央1条4丁目3-1)	水分補給の飲み物と履物 	楽笑体操 ラダー運動
1日 8日 15日	毎週水曜日 15:00～	オンライン 介護予防教室	ご自宅のパソコン やスマホ・タブレット からご参加ください。	yobousenta- @karipu.jp 「オンライン教室参加 希望」とメールをお送り ください。	ストレッチ 口腔体操 筋トレ

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

担当 仁木 石崎