

2023年8月

札幌市介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

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。

| 日 | 時間 | | 場所 | プログラム |
|-------------------------------|------------------|--------------------|------------------------------|----------------------------|
| 4日 | 13:30～ 14:30～ | 青葉 すこやか倶楽部 | 青葉会館 (青葉町3丁目2-26) | 体操 ラダー運動 |
| 22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) | 体操 ラダー運動 |
| 22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) | 感染症の話 (看護師講話) |
| 24日 | 10:00～ | いきいき青葉南 すこやか倶楽部 | 青葉南集会所 (青葉町6丁目3-10) | 認知症のお話 脳トレ |
| 24日 | 13:00～ | 厚別信濃 すこやか倶楽部 | 厚別信濃会館 (厚別中央4条3丁目3-6) | 体操 ラダー運動 |
| 2日 9日 16日 23日 30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。 | 口腔体操 脳トレ 筋トレ 腰痛予防 |

参加申し込み・お問い合わせなどお気軽にお電話下さい。

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