



健康づくりに興味がある!! 認知症予防がしたい!! 閉じこもりがち!! そんなときには…

すこやか倶楽部に参加しませんか?

すこやか倶楽部ってどんなところ?

札幌市から委託を受けた、介護予防センターが主催の介護予防教室です。体操やレクリエーションの他にも、歯科衛生士や栄養士による、学習会なども開催しております。



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

どんな人が参加しているの?

札幌市在住の65歳以上の全ての方が利用できます。友人、ご夫婦で参加してくださっている方もいます。

参加費や持ち物は?

参加費は無料です。
持ち物は水分補給の飲み物、会場によっては上靴持参をお願いします。(裏面参照)



ノルディックウォーキング
約3キロ歩きました!!



イスを使って体操中



みんなでお勉強中



室内レクリエーション
狙いを定めて!!

参加に申し込みって必要?

不要です!! 見学だけでもOKです!!
ご都合の良い日にご参加下さい。

介護予防センターは福祉専門職が配置されている、地域の高齢者の身近な総合窓口です。すこやか倶楽部後に直接のご相談も受付けています。また、老人クラブやサロンへの出前講座の実施もしております。お気軽にお声がけください!!

《日程表》

※オンライン介護予防教室は令和7年3月をもちまして終了となりました。
 外出自粛生活も落ち着きましたので、教室やサロン等でみなさまとお会いできることを楽しみにしています。
 約4年間で200回の開催ができました!! ありがとうございます。

青葉すこやか倶楽部 場所：青葉会館 日時：毎月第1金 13：30-14：30 持ち物：タオル、水分補給の飲み物		
4/4 (金)	5/2(金)	6/6 (金)
オリエンテーション 音楽レクリエーション	ご当地体操	ノルディックウォーキング or 会館周辺の散策 ※どちらか選べます ※雨天時は会館で体操
新さっぽろすこやか倶楽部 場所：新さっぽろ集会所 日時：毎月第4火曜日 10：00-11：00 持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴		
4/22 (火)	5/27 (火)	6/24 (火)
オリエンテーション 音楽レクリエーション	ノルディックウォーキング or 会館周辺の散策 ※どちらか選べます ※雨天時は会館で体操	ご当地体操
ひばりが丘東すこやか倶楽部 場所：ひばりが丘東集会所 日時：毎月第4火曜日 13：30-14：30 持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴		
4/22 (火)	5/27 (火)	6/24 (火)
オリエンテーション 音楽レクリエーション	ご当地体操	ノルディックウォーキング or 会館周辺の散策 ※どちらか選べます ※雨天時は会館で体操
いきいき青葉南すこやか倶楽部 場所：青葉南集会所 日時：毎月第4木曜日 13：30-14：30 持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴		
4/24 (木)	5/22 (木)	6/26 (木)
オリエンテーション 音楽レクリエーション	ご当地体操	ノルディックウォーキング or 会館周辺の散策 ※どちらか選べます ※雨天時は会館で体操
厚別信濃すこやか倶楽部 場所：厚別信濃会館 日時：毎月第4木曜日 10：00-11：00 持ち物：タオル、水分補給の飲み物		
4/22 (火)	5/22 (木)	6/26 (木)
オリエンテーション 音楽レクリエーション	ノルディックウォーキング or 会館周辺の散策 ※どちらか選べます ※雨天時は会館で体操	SMBCコンシューマーファイナンス 株式会社（外部講師） 『高齢期に役に立つお金に ついての講話』



すこやか倶楽部の見学・参加お待ちしております。お気軽にご連絡ください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 仁木、小山