

# 厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより



第39号

2026年3月発行

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

厚別区厚別中央5条6丁目5-20

特養老人ホーム かりが・あつべつ内

電話 896-1475

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。不定期でイベントも開催しています。

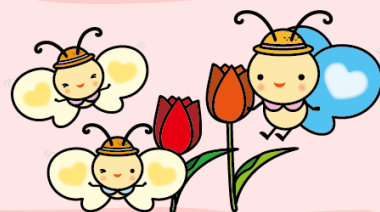


### どんな人が参加しているの?

札幌市在住のおおむね65歳以上の全ての方が利用できます。ご友人、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のご用意をお願いします。(裏面参照)



### 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。



クリスマスの曲に合わせて  
楽器を鳴らす音楽レクリエーション♪



ペットボトルでモルック大会!! 大盛り上がり!!



介護保険のお勉強中です。






ノルディックウォーキングで  
みんなで公園へ!! お花がきれいでした!!

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!!



町内会回覧のご協力ありがとうございます。裏面のすこやか倶楽部のご案内もどうぞご覧ください。

# 《日程表》 ※4月より一部会場の曜日と時間に変更になっています。

<b>青葉すこやか倶楽部</b> 場所：青葉会館 日時：毎月第1火曜日 13：30-14：30 持ち物：水分補給の飲み物		
4/7 (火)	5/12(火) ※第2火曜日	6/2 (火)
・オリエンテーション ・体操レクリエーション	スマートフォンの使い方教室	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
<b>新さっぽろすこやか倶楽部</b> 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：水分補給の飲み物、上靴		
4/28 (火)	5/26 (火)	6/23 (火)
・オリエンテーション ・体操レクリエーション	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	福祉用具について 
<b>ひばりが丘東すこやか倶楽部</b> 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：水分補給の飲み物、上靴		
4/28 (火)	5/26 (火)	6/23 (火)
・オリエンテーション ・体操レクリエーション 	・睡眠についての講話	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
<b>青葉南すこやか倶楽部</b> 場所：青葉南集会所 日時：毎月第2木曜日 10：00-11：00 持ち物：水分補給の飲み物、上靴		
4/9 (木)	5/14 (木)	6/11 (木)
・オリエンテーション ・体操レクリエーション	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	デイサービスについて (どんなサービスが受けられるの?)
<b>厚別信濃すこやか倶楽部</b> 場所：厚別信濃会館 日時：毎月第3火曜日 10：00-11：00 持ち物：水分補給の飲み物		
4/21 (火)	5/19 (火)	6/16 (火)
・オリエンテーション ・体操レクリエーション 	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	・腰痛、膝痛のお話 ・訪問看護、訪問リハビリについて (どんなサービスが受けられるの?)

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

☎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

