

## ひばりが丘東

## 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：ひばりが丘東集会所（厚別中央1条4丁目3-1）

日 時：毎月第4火曜日 13:30~14:30

持ち物：上靴、タオル、水分補給の水など

参加費：無料 ※材料費など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	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！
6月	27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！
7月	25日	火	感染症のお話 ~看護師による感染症、病気のお話です。
8月	22日	火	「ウォーキング」企画 皆さん一緒にゆっくり歩きます 
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	お薬の話 ~地域の薬剤師による「薬剤師の役割とお薬について」
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 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
2月	27日	火	腰痛予防ストレッチ ~外部講師による体操
3月	26日	火	ラダー運動 全身のバランスと認知機能の向上に効果！

※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  
イメージキャラクター  
かよるん

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・介護予防などお困りの際にはお気軽にご相談ください。

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