

青葉会館

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：青葉会館（青葉町3丁目2-26）

日 時：毎月第1金曜日 第1部 13:30~14:30 第2部 14:30~15:30

持ち物：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	7日	金	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	5日	金	お休み 
6月	2日	金	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	7日	金	ウォーキング（いきいき青葉南すこやか倶楽部との合同企画） 集合10:00 解散14:00ごろ 
8月	4日	金	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！
9月	1日	金	「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	6日	金	「運動会」 玉入れゲーム！新聞紙飛ばし！
11月	3日	金	文化の日  お休み
12月	1日	金	「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	5日	金	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！
2月	2日	金	腰痛予防ストレッチ ~外部講師による体操
3月	15日 第3金曜	金	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！

※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ぶ・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

新さっぽろ

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：新さっぽろ集会所（厚別中央1条5丁目5-10）

日 時：毎月第4火曜日 10:00~11:00

持ち物：上靴、タオル、水分補給の水など

参加費：無料 ※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	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！
6月	27日	火	「お元気さんの食生活」 厚別区健康子ども課、食生活改善推進員の簡単お料理
7月	25日	火	「ウォーキング（ひばりが丘東すこやか倶楽部と合同企画） 集合 10:00 解散 14:00 の予定です。ウォー
8月	22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！
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	28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！
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 ～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！
2月	27日	火	「オーラルフレイル」 歯科衛生士の話
3月	26日	火	腰痛予防ストレッチ ～外部講師による体操

※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

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	ウォーキング（新さっぽろすこやか倶楽部と合同企画） 集合 10:00 解散 14:00 の予定です。
8月	22日	火	感染症のお話 ~看護師による感染症、病気のお話です。
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

いきいき青葉南

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：青葉南集会所（青葉町6丁目3-10）

日 時：毎月第4木曜日 10:00~11:00

持ち物：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	27日	木	ラダー運動 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
5月	25日	木	ラダー運動 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
6月	22日	木	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	7日	金	ウォーキング（青葉すこやか倶楽部との合同企画） 集合 10:00 解散 14:00 ごろ
8月	24日	木	「認知症のお話」クイズや脳トレでリフレッシュ 
9月	28日	木	「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	26日	木	「運動会」 玉入れゲーム！新聞紙飛ばし！
11月	23日	木	お休み 勤労感謝の日
12月	21日 第3木曜	木	「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	25日	木	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	22日	木	「フレイル予防について」 ~理学療法士による健康講話
3月	28日	木	ラダー運動 冬場の運動不足解消に

※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ぶ・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

厚別信濃

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：厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）

日 時：毎月第4木曜日 13:00~14:00

持ち物：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	27日	木	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	25日	木	「フレイル予防について」 ~理学療法士による健康講話
6月	22日	木	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	27日	木	「ウォーキング」企画 皆さん一緒にゆっくり歩きます 
8月	24日	木	ラダー運動 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
9月	28日	木	「雪印ヨーグルトセミナー」 ~腸内環境を整えるために食生活にヨーグルトを取り入れましょ
10月	26日	木	「運動会」 玉入れゲーム！新聞紙飛ばし！
11	23日	木	お休み 勤労感謝の日
12月	21日 第3木曜	木	「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	25日	木	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	22日	木	腰痛予防ストレッチ ~外部講師による体操
3月	28日	木	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ぷ・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