

令和5年度 後期 すこやか倶楽部 (予定)

すこやか倶楽部とは

札幌市から委託を受けた『介護予防センター』が閉じこもり予防・転倒防止・認知症予防を目的に実施している介護予防教室です。



対象者：概ね65歳以上の方

会場：もみじ台北第2集会所

日時：毎月第1火曜日 13:30～14:30

持ち物：筆記用具、飲み物、上靴(※体操の日)

月	日	内容	講師
10月	3日	札幌スマイル体操	介護予防センターもみじ台
11月	7日	高齢者の睡眠と薬	ツルハ薬局(薬剤師)
12月	5日	おでかけ応援体操 ～フレイル・尿漏れ予防～	花王
1月	おやすみ		
2月	6日	スマホ教室 ※事前に個人情報の登録が必要	ドコモ
3月	5日	認知症についての講話	未定



日程・内容は変更になる場合があります

介護予防センターは『地域の高齢者の相談窓口』としての役割があります。
介護予防に関すること・日常のお困り事がありましたら、気軽にご相談下さい。

介護予防センターもみじ台

住所：札幌市厚別区下野幌38-18 ディ・グリーネン内

電話：(011) 898-8660

令和5年度 後期 介護予防教室 (予定)

札幌市から委託を受けた『介護予防センター』が主催する介護予防教室をご紹介します。
参加ご希望者は、いずれの教室も事前にご連絡を頂けますと、スムーズにご案内ができます。



対象者：概ね65歳以上の方 日程・内容は変更になる場合があります

教室名	会場	開催日時
オンライン 介護予防教室	介護予防センター もみじ台	毎週木曜日 13:30~14:00
川柳教室	もみじ台 管理センター1階	毎月第3水曜日 13:30~15:00
介護情報番組 イワンケノ	ホクノー健康 ステーション	毎週木曜日 10:00~10:45
ことぶきフレイル 予防会	★もみじ台 北第一集会所	毎月第3月曜日 10:00~10:40
すこやか倶楽部	★もみじ台 北第二集会所	毎月第1火曜日 13:30~14:30
☆みなみ会体操会	★ゆいま〜る	毎週水曜日 10:30~11:30
☆ゆるゆる体操会	★もみじの丘 児童会館	毎週金曜日 10:00~11:00

各教室の参加料は無料です。☆は自主グループです。
★マークの会場では、上履きが必要ですのでご持参下さい。

介護予防センターは『地域の高齢者の相談窓口』としての役割があります。
介護予防に関すること・日常のお困り事がありましたら、気軽にご相談下さい。

介護予防センターもみじ台

住所：札幌市厚別区下野幌38-18 ディ・グリューネン内
電話：(011) 898-8660