

2026年度 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、脳トレや運動の機会をつくりましょう。高齢期に必要な勉強会（講話）もあります。

65歳以上の全ての高齢者が利用できます。

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、水分補給の飲み物など

参加費：無料 ※材料費など実費がかかる場合あり



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

| 月 | 日 | 曜日 | プログラム |
|-----|--------------|----|---|
| 4月 | 28日 | 火 | オリエンテーション／体操レクリエーション |
| 5月 | 26日 | 火 | 睡眠についてのお話し |
| 6月 | 23日 | 火 | ノルディックウォーキング（片道約1.5キロ）or お散歩（集会所周辺散策） ～お好きなほうを選んで参加してください～ ※詳細は5月お知らせします。雨天の場合は集会所内にて体操をします |
| 7月 | 28日 | 火 | 介護予防すごろくをみんなで作ろう①／体操 |
| 8月 | 25日 | 火 | 介護予防すごろくをみんなで作ろう②／体操 |
| 9月 | 29日 第5火曜日 | 火 | 介護予防すごろくをみんなで使ってみよう |
| 10月 | 27日 | 火 | ペットボトルモルック～体も心もいきいきリフレッシュ!!～ |
| 11月 | 24日 | 火 | 体力測定（TUG、5回立ち座り、握力、質問紙調査） ～ご自分の体の状態を知りましょう～ |
| 12月 | 22日 | 火 | 体操／筋トレストレッチ |
| 1月 | 26日 | 火 | すこやか新年会 ～介護予防をテーマにみんなで楽しく新年をお祝いしましょう～ |
| 2月 | 24日 第4水曜日 | 水 | 転倒予防に効く！使えていない筋肉を動かす体操 |
| 3月 | 23日 | 火 | 認知症予防トランプ大会 |

※プログラムは変更になる場合があります。動きやすい服装でご参加ください。

※11月外出イベント企画あり!! 8月頃詳細お知らせいたします!!

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。介護予防・認知症予防健康づくりのことなどお気軽にご相談ください。

2026年度 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、脳トレや運動の機会をつくりましょう。高齢期に必要な勉強会（講話）もあります。

65歳以上の全ての高齢者が利用できます。

場所：厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）

日時：毎月第3火曜日 10:00～11:00

持ち物：水分補給の飲み物など



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

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 | 21日 | 木 | オリエンテーション／体操レクリエーション |
| 5月 | 19日 | 木 | ノルディックウォーキング（片道約1.5キロ）or お散歩（会館周辺散策） ～お好きなほうを選んで参加してください～ ※詳細は4月お知らせします。雨天の場合は会館内にて体操をします。 |
| 6月 | 16日 | 木 | 腰痛・膝痛のお話／訪問看護・リハビリの内容と費用について |
| 7月 | 21日 | 木 | 高齢者住宅について～種類と費用のお話し～ |
| 8月 | 18日 | 木 | 転倒予防に効く！使えていない筋肉を動かす体操 |
| 9月 | 1日 第1火曜日 | 火 | 福祉用具の種類と費用のお話し |
| 10月 | 20日 | 木 | ペットボトルモルック～体も心もいきいきリフレッシュ!!～ |
| 11月 | 17日 | 木 | 体力測定（TUG、5回立ち座り、握力、質問紙調査） ～ご自分の体の状態を知りましょう～ |
| 12月 | 15日 | 木 | 体操／筋トレストレッチ |
| 1月 | 19日 | 木 | すこやか新年会 ～介護予防をテーマにみんなで楽しく新年をお祝いしましょう～ |
| 2月 | 16日 | 木 | 高齢期に大切な「栄養」のお話し |
| 3月 | 16日 | 木 | 認知症予防トランプ大会 |

※プログラムは変更になる場合があります。動きやすい服装でご参加ください。

※11月外出イベント企画あり!!8月頃詳細お知らせいたします!!

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。介護予防・認知症予防健康づくりのことなどお気軽にご相談ください。

2026年度 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、脳トレや運動の機会をつくりましょう。高齢期に必要な勉強会（講話）もあります。

65歳以上の全ての高齢者が利用できます。

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、水分補給の飲み物など

参加費：無料 ※材料費など実費がかかる場合あり



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

| 月 | 日 | 曜日 | プログラム |
|-----|--------------|----|---|
| 4月 | 28日 | 火 | オリエンテーション／体操レクリエーション |
| 5月 | 26日 | 火 | ノルディックウォーキング（片道約1.5キロ）or お散歩（集会所周辺散策） ～お好きなほうを選んで参加してください～ ※詳細は4月お知らせします。雨天の場合は集会所内にて体操をします |
| 6月 | 23日 | 火 | 福祉用具勉強会～暮らしを支える道具を見方にしよう～ |
| 7月 | 28日 | 火 | 高齢期に大切な「栄養」のお話し |
| 8月 | 25日 | 火 | 高齢者住宅について～種類と費用のお話し～ |
| 9月 | 29日 第5火曜日 | 火 | 睡眠についてのお話し |
| 10月 | 27日 | 火 | ペットボトルモルック～体も心もいきいきリフレッシュ!!～ |
| 11月 | 24日 | 火 | 体力測定（TUG、5回立ち座り、握力、質問紙調査） ～ご自分の体の状態を知りましょう～ |
| 12月 | 22日 | 火 | 体操／筋トレストレッチ |
| 1月 | 26日 | 火 | すこやか新年会 ～介護予防をテーマにみんなで楽しく新年をお祝いしましょう～ |
| 2月 | 24日 第4水曜日 | 水 | 腰痛・膝痛のお話／訪問看護・リハビリの内容と費用のお話 |
| 3月 | 23日 | 火 | 認知症予防トランプ大会 |

※プログラムは変更になる場合があります。動きやすい服装でご参加ください。

※11月外出イベント企画あり!!8月頃詳細お知らせいたします!!

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。介護予防・認知症予防健康づくりのことなどお気軽にご相談ください。

2026年度 青葉すこやか倶楽部

《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、脳トレや運動の機会をつくりましょう。高齢期に必要な勉強会（講話）もあります。

65歳以上の全ての高齢者が利用できます。

場 所：青葉会館（青葉町3丁目2-26）

日 時：毎月第1火曜日 13:30～14:30

持ち物：水分補給の飲み物など



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

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 | 火 | オリエンテーション／みんなで楽しく体操レクリエーション |
| 5月 | 12日 第2火曜日 | 火 | スマートフォンの使い方講座 |
| 6月 | 2日 | 火 | ノルディックウォーキング（片道約1.5キロ）or お散歩（会館周辺散策） ～お好きなほうを選んで参加してください～ ※詳細は5月お知らせします。雨天の場合は会館内にて体操をします。 |
| 7月 | 7日 | 火 | 介護予防すごろくをみんなで作ろう①／体操 |
| 8月 | 4日 | 火 | 介護予防すごろくをみんなで作ろう②／体操 |
| 9月 | 1日 | 火 | 介護予防すごろくをみんなで使ってみよう |
| 10月 | 6日 | 火 | ペットボトルモルック～体も心もいきいきフレッシュ!!～ |
| 11月 | 10日 第2火曜日 | 火 | 体力測定（TUG、5回立ち座り、握力、質問紙調査） ～ご自分の体の状態を知りましょう～ |
| 12月 | 1日 | 火 | 筋力と柔軟性をやさしくアップ!! 筋トレ&ストレッチ |
| 1月 | 12日 第2火曜日 | 火 | すこやか新年会 ～介護予防をテーマにみんなで楽しく新年をお祝いしましょう～ |
| 2月 | 2日 | 火 | お口の健康についてのお話 |
| 3月 | 2日 | 火 | 認知症予防トランプ大会 |

※プログラムは変更になる場合があります。動きやすい服装でご参加ください。

※11月外出イベント企画あり!! 8月頃詳細お知らせいたします!!

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。介護予防・認知症予防健康づくりのことなどお気軽にご相談ください。

2026年 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、脳トレや運動の機会をつくりましょう。高齢期に必要な勉強会（講話）もあります。

65歳以上の全ての高齢者が利用できます。

場所：青葉南集会所（青葉町6丁目3-10）
 日時：毎月第2木曜日 10:00～11:00
 持ち物：上靴、水分補給の飲み物など



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

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 | 9日 | 木 | オリエンテーション／体操レクリエーション |
| 5月 | 14日 | 木 | ノルディックウォーキング（片道約1.5キロ）or お散歩（集会所周辺散策） ～お好きなほうを選んで参加してください～ ※詳細は4月お知らせします。雨天の場合は集会所内にて体操をします |
| 6月 | 11日 | 木 | デイサービスってどんなところ？ |
| 7月 | 9日 | 木 | 介護予防すごろくをみんなで作ろう①／体操 |
| 8月 | 13日 | 木 | 介護予防すごろくをみんなで作ろう②／体操 |
| 9月 | 10日 | 木 | 介護予防すごろくをみんなで使ってみよう |
| 10月 | 8日 | 木 | ペットボトルモルック～体も心もいきいきリフレッシュ!!～ |
| 11月 | 12日 | 木 | 体力測定（TUG、5回立ち座り、握力、質問紙調査） ～ご自分の体の状態を知りましょう～ |
| 12月 | 10日 | 木 | 体操／筋トレストレッチ |
| 1月 | 14日 | 木 | すこやか新年会 ～介護予防をテーマにみんなで楽しく新年をお祝いしましょう～ |
| 2月 | 10日 第2水曜日 | 水 | 高齢者に多い「尿」の」悩みについて |
| 3月 | 11日 | 木 | 認知症予防トランプ大会 |

※プログラムは変更になる場合があります。動きやすい服装でご参加ください。

※11月外出イベント企画あり!!8月頃詳細お知らせいたします!!

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。介護予防・認知症予防健康づくりのことなどお気軽にご相談ください。