

# すこやか倶楽部 年間予定

お気軽にお越し下さい

地域の方々と一緒に楽しいひとときを過ごしながらか、閉じこもりや要介護状態になることを予防してみませんか？



概ね65歳以上の方であればどなたでも無料でご参加いただけます！

【会場】 豊水会館 2階和室  
(南8条西2丁目5)

【時間】 10:00～11:20  
(受付開始 9:40～)



開催日	内容
令和7年 4月 15日 (火)	かくれ脱水予防について
5月 20日 (火)	やさしいスマホ教室
6月 24日 (火)	カラダは食べ物からできている
7月 15日 (火)	おなか健康教室
8月 19日 (火)	悪徳商法から身を守る
9月	～～ おやすみ ～～
10月 21日 (火)	終活について
11月 18日 (火)	体力測定会(TUG・5m歩行・5回立ち座り)
12月 16日 (火)	ふまねっと
令和8年 1月 20日 (火)	介護予防センターによる新年会
2月 17日 (火)	お口の健康に関する講話
3月 17日 (火)	認知症予防に関する講話

※都合により、予定内容の変更や休止となる場合があります。ご了承ください。

【申し込み・お問い合わせ】

札幌市中央区介護予防センター北一条  
(東区北6条東3丁目1-1カレス札幌病院内)



011-777-1025

(担当: 齋藤)