

# やさしさっぽろ健康講座～2025

アクティブな、スマートシニアを応援！認知症予防・介護予防につながる知識を学びます。健康体操や健康チェックなどの楽しいメニューも！正しい知識と実践で、健康寿命を延ばしましょう！

○日 時 毎月第2木曜日 11時30分～12時00分

○内 容 介護予防・認知症予防に向けた  
体操やレクチャーなど

○場 所 社会福祉総合センター1階アトリウム  
(札幌市中央区大通西19丁目1-1)

○その他 定員15名程度・要申込



月	日	テーマ	講師
4	10	健康づくり応援講座 血管年齢・ベジチェック測定会	明治安田生命保険
5	8	認知症を予防するために生活習慣を整えよう	札幌医科大学 作業療法学科
6	12	腸活の食事とマッサージ	レイス治療院 札幌南
7	10	免疫力を高めるツボを学ぼう	レイス治療院 札幌南
8	14	筋肉がよみがえる「ちょいトレ」	レイス治療院 札幌南
9	11	理学療法士と学ぶ！転倒予防のラジオ体操	札幌リハビリテーション 専門学校
10	9	人と人が打ち解け合う体験をしてみよう！	札幌心療福祉専門学校 精神保健福祉科
11	13	ふくし用具機器展 in さっぽろ 2025※11月14日(金)～15日(土)の準備のためお休み	
12	11	スマホを使って生活を便利にしよう※スマホをご持参ください	札幌医科大学 作業療法学科
1	8	スマホを使って運動習慣を身につけよう※スマホをご持参ください	札幌医科大学 作業療法学科
2	12	転倒予防！今日から始める下肢トレーニング	札幌リハビリテーション 専門学校
3	12	健康プロジェクト講座 ベジチェック・年齢測定会	明治安田生命保険





☎ 011-614-1109

札幌市社協 総務課行

## やさしさっぽろ健康講座

受講希望日に○をつけて、このまま送ってください

・開催日 毎月第2木曜日 11:30~12:00

受講希望日	日程	内 容
	4月10日(木)	健康づくり応援講座 血管年齢・ベジチェック測定会
	5月08日(木)	認知症を予防するために生活習慣を整えよう
	6月12日(木)	腸活の食事とマッサージ
	7月10日(木)	免疫力を高めるツボを学ぼう
	8月14日(木)	筋肉がよみがえる「ちよいトレ」
	9月11日(木)	理学療法士と学ぶ！転倒予防のラジオ体操
	10月9日(木)	人と人が打ち解け合う体験をしてみよう！
	12月11日(木)	スマホを使って生活を便利にしよう※スマホをご持参ください
	1月08日(木)	スマホを使って運動習慣を身につけよう※スマホをご持参ください
	2月12日(木)	転倒予防！今日から始める下肢トレーニング
	3月12日(木)	健康プロジェクト講座 ベジチェック・年齢測定会

お名前	緊急連絡先(携帯電話番号優先)