

介護予防センター大通公園主催 すこやか倶楽部

介護予防センター大通公園では、札幌市から委託を受け、毎日を元気に過ごすための介護予防教室『すこやか倶楽部』を開催しています。
地域にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます。どうぞお気軽にご参加ください。

参加費無料

すこやか倶楽部は次の介護予防を目的に実施しています（※内容は一例です）

<h3>転倒予防</h3> <p>体操やリハビリ専門職による講話を行います。また体力測定により、自身の健康状態を知る機会として活用できます。</p> 		<h3>うつ予防</h3> <p>自分自身の身体的な健康を保つこと、外出したり、人と関わる機会を作ることなど、心の健康を保つポイントについての講話です。</p> 	
<h3>疾病予防</h3> <p>耳の聞こえに関する話や、薬剤師による薬の講話を行います。自身の健康管理にお役立てください。</p>	<h3>口腔機能向上</h3> <p>歯科衛生士から口の健康についてお話していただきます。</p> 	<h3>低栄養予防</h3> <p>栄養士から食に関するお話をしていただきます。</p> 	<h3>閉じこもり予防</h3> <p>通いの場に参加することが閉じこもり予防です。定期的に外出する機会として『すこやか倶楽部』をご活用ください。</p>
<h3>認知症予防</h3> <p>認知症予防の基本は「食事」「運動」「社会参加」です。上記の予防活動を目的とする『すこやか倶楽部』での活動そのものが認知症予防につながります。</p>			

介護予防に関することや、閉じこもりがちな高齢者などのご相談をお受けします。また、地域の介護予防活動の支援も行っています。どうぞお気軽にご相談ください。



【お問合せ】 札幌市中央区介護予防センター大通公園

札幌市中央区南 2 条西 10 丁目(中央区民センター内)

担当：^{おいで} 生出・阿部

電話：011-271-1294

2024年度 すこやか倶楽部年間予定表

地区	西創成	西	桑園		大通	本府・中央	北桑園
会場	西創成会館 (南5西7)	大通・西会館 (南2西15)	桑園ふれあいセンター (北7西15)		大通・西会館 (南2西15)	本府・中央まち づくりセンター (北1西2)	光明寺 (北15西15)
時間	10:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30		10:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30
4月	2日	9日	★15日	16日	17日	19日	23日
5月	7日	14日	20日	★21日	15日	17日	28日
6月	4日	11日	★3日	18日	19日	21日	25日
7月	2日	9日	16日	★29日	17日	19日	23日
8月	6日	21日(大通合同)	★19日	20日	21日	9日	27日
9月	3日	10日	★17日	30日	18日	20日	24日
10月	1日	11日(会場変更)	15日	★21日	16日	18日	22日
11月	5日	12日	19日		20日	15日	26日
12月	3日	(調整中)	★16日	17日	18日	20日	24日
1月	7日	14日	20日	★21日	15日	17日	28日
2月	4日	(調整中)	★17日	18日	19日	21日	25日
3月	4日	11日	17日	★18日	19日	21日	25日
備考	すべての地区(★印以外)で申し込みは不要です。初めてご参加される方は会場で職員にお声がけください。 ★印は「桑園すこやかトレーニング教室(二部制)」です。申込が必要ですので、新規でご参加の方はお問合せください。						

※当日のプログラム内容の問い合わせや参加についての相談は介護予防センターまでご連絡ください。

※開催予定日は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

(2024.7.12 修正)