

# すこやか倶楽部

参加  
無料



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！

## 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)

### 転倒予防

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。

### 低栄養予防

栄養士から、食に関するお話をしていただきます。

### 口腔機能向上

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。

### 認知症予防

認知症予防の基本は「食事」「運動」「社会参加」です。介護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。

### 閉じこもり予防

通いの場に参加することで閉じこもり予防になります。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。

### うつ予防

自分自身の身体的な健康を保つこと、外出や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を行います。

### 疾病予防

耳の聴こえに関する話や、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てください。

【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1001番地 5

☎271-1294



## 2025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) <small>※会場変更の可能性あり</small>	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) <small>※会場変更の可能性あり</small>	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	1日	8日	21日★	15日	16日	18日	22日
5月	7日(曜日変更)	13日	19日★	20日	21日	16日	27日
6月	3日	10日	2日(週変更)★	\	18日	20日	24日
7月	1日	8日	14日(週変更)★	15日	16日	18日	22日
8月	5日	20日(大通と合同)	18日★	19日	20日	22日(週変更)	26日
9月	2日	9日	8日(週変更)★	16日	17日	19日	30日(週変更)
10月	7日	14日	20日★	21日	15日	17日	28日
11月	4日	11日	\	18日	19日	21日	25日
12月	2日	9日	15日★	16日	17日	19日	23日
1月	6日	13日	19日★	20日	21日	16日	27日
2月	3日	10日	16日★	17日	18日	20日	24日
3月	3日	10日	16日★	17日	18日	13日(週変更)	24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。

※西地区、本府中央地区については、会場が変更になる可能性があります。