

# すこやか倶楽部

札幌市北区介護予防センター新道南

☎707-4129

令和5年  
4月,5月

介護予防に取り組んで、一緒に楽しい時間を  
過ごしませんか？会場の近隣にお住いのおおむね  
65歳の方であれば、どなたでも参加できます。

初めての方も、お気軽にお越しください。  
参加費無料です。（材料費などがかかる場合があります。）

会場	開催日時（予定）	実施内容（予定）
<b>鉄西会館</b> 北10西4-1-12 2階集会室	4月20日(木) 10:00~	<b>ケンステップ®でバランス強化</b> 講師：北区介護予防センター新道南
	5月18日(木) 10:00~	<b>口腔ケアでフレイル予防</b> 講師：北海道歯科衛生士会 歯科衛生士
<b>幌北会館</b> 北17西5-1-7 1階集会室	4月7日(金) 10:00~	<b>ケンステップ®でバランス強化</b> 講師：北区介護予防センター新道南
	5月19日(金) 10:00~	<b>適塩生活のススメ</b> 講師：北海道栄養士会 管理栄養士
<b>すこやか ホーム</b> 北23西7-2-3 要事前申込！	4月28日(金) ①13:00~ ②14:30~	<b>介護保険ってなに？</b> 講師：北区介護予防センター新道南
	5月26日(金) ①13:00~ ②14:30~	<b>サッポロスマイル体操</b> 講師：北区介護予防センター新道南



ご自宅からZOOMを利用して参加可能な  
オンラインすこやか倶楽部も実施しています。  
ご興味がある方は、介護予防センター新道南（☎707-4129）  
までお問い合わせください。



介護予防センターイメージキャラクター  
かよるん

# すこやか倶楽部

札幌市北区介護予防センター新道南

☎707-4129

令和5年  
4月.5月

介護予防に取り組んで、一緒に楽しい時間を  
過ごしませんか？会場の近隣にお住いのおおむね  
65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。  
初めての方も、ぜひお気軽にお越しください。  
参加費無料（材料費などがかかる場合がございます。）

会場	開催日時（予定）	実施内容（予定）
<b>要事前申込！</b> <b>北会館</b> 北29西7-3-15 2階集会室	4月27日（木） ①10:00～ ②13:30～	<b>ラダーステップでバランス強化</b> 講師：北区介護予防センター新道南
	5月25日（木） ①10:00～ ②13:30～	<b>介護保険ってなに？</b> 講師：北区介護予防センター新道南
<b>北24条会館</b> 北24西3-3-20 集会室	4月24日（月） 13:30～	<b>ラダーステップでバランス強化</b> 講師：北区介護予防センター新道南
	5月22日（月） 13:30～	<b>出前講座</b> <b>「賢い患者になりましょう」</b> 講師：札幌市保健所 医療政策課
<b>新陽会館</b> 北26西15-4-8 1階大ホール	4月14日（金） 10:00～	<b>骨をずっと元気に</b> 講師：北海道栄養士会 管理栄養士
	5月12日（金） 10:00～	<b>ダンスで肩こり予防</b> 講師：北区介護予防センター新道南
<b>南新川会館</b> 北25西13-1-18 1階集会室	5月 2日（火） 13:00～	<b>出前講座</b> <b>「交通事故防止のポイント」</b> 講師：札幌市交通安全担当課



ご自宅からZOOMを利用して参加可能な  
オンラインすこやか倶楽部も実施しています。  
ご興味がある方は、介護予防センター新道南（☎707-4129）  
までお問い合わせください。



介護予防センターイメージキャラクター  
かよるん

# 感染予防へのご理解・ご協力をお願いします

- 会場は常時換気をしています。  
体温調整しやすい服装でお越しください。
- 教室時はマスクを着用してご参加ください。
- 会場入室前に手洗い、入室時の手指消毒にご協力ください。
- 受付の際に検温、体調確認を行います。  
あわせて緊急時対応の為、氏名など連絡先をご記入いただきます。
- 密を避けるために事前申し込みを取り入れている会場があります。  
他の参加者とは適切な距離を取ってください。
- 水分補給用の飲み物は各自でご持参ください。
- 風邪症状のある方、同居のご家族に同様の症状がある方は  
参加をお控えください。



感染状況により、急きょ中止となる場合や、内容が変更となる場合があります。ご了承ください。

## ～ すこやか倶楽部の様子 ～



## 札幌市北区介護予防センター新道南

札幌市北区北24条西5丁目 札幌サンプラザ5階  
TEL: 011-707-4129  
FAX: 011-700-5037  
E-mail: shindominami@sapporo-shakyo.or.jp

