

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
6月・7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)
鉄西会館 北10西4-1-12 2階集会室	6月15日(木) 10:00~	鉄西福まち主催 ニコニコウォーキング (雨天時 体操教室)
	7月20日(木) 10:00~	シニアの住まいについて 講師：あんしん住まいサッポロ 職員
幌北会館 北17西5-1-7 1階集会室	6月 2日(金) 10:00~	じきょうじゅつ 外部講師による自彊術体操
	7月 7日(金) 10:00~	外部講師による季節の飾り作り
要事前申込！ すこやか ホーム 北23西7-2-3	6月23日(金) ①13:00~ ②14:30~	身近な薬を知ろう♪ 講師：あしたば薬局北25条店 薬剤師
	7月28日(金) ①13:00~ ②14:30~	じきょうじゅつ 外部講師による自彊術体操
おうち すこやか ZOOMでオンライン	6月12日(月) 13:30~	ご参加希望の方は 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。
	7月10日(月) 13:30~	

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
6月・7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あります。）

会場	開催日時（予定）	実施内容（予定）
要事前申込！ 北会館 北29西7-3-15 2階集会室	6月22日（木） ①10:00～ ②13:30～	ダンスで肩こり予防 講師：北区介護予防センター新道南
	7月27日（木） ①10:00～ ②13:30～	骨・カルシウムセミナー 講師：雪印メグミルク 食育担当
北24条会館 北24西3-3-20 集会室	6月26日（月） 13:30～	認知症とその予防 講師：北区第1地域包括支援センター職員
	7月24日（月） 13:30～	ダンスで肩こり予防 講師：北区介護予防センター新道南
新陽会館 北26西15-4-8 1階大ホール ※受付・会場設営 ボランティア募集中	6月 9日（金） 10:00～	癒しのツボについて 講師：レイス治療院 札幌南
	7月14日（金） 10:00～	外部講師のストレッチ・体操
南新川会館 北25西13-1-18 1階集会室	6月 7日（水） 13:00～	ダンスで肩こり予防 講師：北区介護予防センター新道南
	7月 4日（火） 13:00～	お口、健康ですか？ 講師：札幌ゆりの会病院 言語療法士
おうち すこやか ZOOMでオンライン	6月12日（月） 13:30～	 ご参加希望の方は 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。
	7月10日（月） 13:30～	

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てください。
- 教室時は、マスクの着用にご協力ください。
- 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。
緊急時対応の為、氏名と連絡先をご記入いただきます。
- 密を避けるために、事前申し込みをお願いし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

