

# 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・6年  
12月・1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	12月21日(木) 10:00~	くらしの中の血流改善 講師：(株)花王
	1月18日(木) 10:00~	外部講師によるイスでヨガ
幌北会館 北17西5-1-7 1階集会室	12月 1日(金) 10:00~	転倒予防について 講師：(株)ダスキン
	1月 5日(金) 10:00~	モルックを体験しよう 担当：北区介護予防センター新道南
すこやか ホーム 北23西7-2-3	12月22日(金) 13:30~	認知症について 講師：北区第1地域包括支援センター
	1月はお休みとなります	
おうち すこやか ZOOMでオンライン	12月11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。
	1月15日(月) 13:30~	

要事前申込！

1日1回となりました

# 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・6年  
12月・1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)
<b>1日1回となりました</b> <b>北会館</b> 北29西7-3-15 2階集会室	12月14日(木) 13:30~	最適なMYライフ・インディングを考えよう 講師：明治安田生命
	1月25日(木) 13:30~	理学療法士による転倒予防・体操 講師：札幌医科大学
<b>北24条会館</b> 北24西3-3-20 集会室	12月18日(月) 13:30~	健康チェック・体操 担当：北区介護予防センター新道南
	1月22日(月) 13:30~	外部講師のつまみ細工講座
<b>新陽会館</b> 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	12月8日(金) 10:00~	演歌体操 講師：大高一郎氏
	1月12日(金) 10:00~	腰痛・膝関節の運動療法 講師：北海道医療センター
<b>南新川会館</b> 北25西13-1-18 1階集会室	12月6日(水) 13:00~ 今回は水曜	外部講師によるプリザーブド フラワーのマグネット作り ※材料費300円集金します。
	1月9日(火) 13:00~	介護保険について 講師：北区第1地域包括支援センター
<b>おうち すこやか</b> ZOOMでオンライン	12月11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。
	1月15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(すこやかホーム)があります。他の参加者と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



介護予防センター  
イメージキャラクター かよるん