

## 青葉会館

## すこやか倶楽部

《予定表》

すこやか倶楽部は、閉じこもり予防・転倒予防・認知症予防を目的に、札幌市から委託を受けた介護予防センターが実施する介護予防教室です。いつまでも元気に過ごすために外出の機会、運動の機会、会話の機会をつくりましょう。

おおよそ65歳以上の方々どなたでも参加できま

場 所：青葉会館（青葉町3丁目2-26）

日 時：毎月第1金曜日 第1部 13:30~14:30 第2部 14:30~15:30

持ち物：タオル、水分補給の水など

参加費：無料 ※材料費など実費がかかる場合あり

月	日	曜日	プログラム
4月	7日	金	ラダー運動 ~はしご状の紐を踏まないように歩きましょう 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
5月	5日	金	お休み 
6月	2日	金	体力測定（TUG、5回立ち座り、握力） フレイルチェック ~ご自分の体の状態を知りましょう！
7月	7日	金	「ウォーキング」企画 皆さん一緒にゆっくり歩きます 
8月	4日	金	ラダー運動 ~はしご状の紐を踏まないように歩きましょう 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
9月	1日	金	「脳トレ」 地域の介護予防サポーターさんによる脳トレです。
10月	6日	金	「運動会」 玉入れゲーム！新聞紙飛ばし！
11月	3日	金	 お休み
12月	1日	金	「お楽しみ会」 今年もワクワクのメニューを楽しみましょう
1月	5日	金	ラダー運動 ~はしご状の紐を踏まないように歩きましょう 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
2月	2日	金	腰痛予防ストレッチ ~外部講師による体操
3月	15日 第3金曜	金	ラダー運動 ~はしご状の紐を踏まないように歩きましょう 全身のバランスと認知機能の向上に効果！


※プログラムは変更になる場合があります。毎回楽笑体操を行います。動きやすい服装でご参加ください。



介護予防センター  
イメージキャラクター  
かよるん

介護予防センターは、地域の高齢者の身近な総合相談窓口です。介護保険制度・認知症・介護予防などお困りの際にはお気軽にご相談ください。

介護予防センター厚別中央・青葉  
☎ 011-896-1475  
担当 仁木・石崎

 社会福祉法人協立いつくしみの会  
特別養護老人ホームかりぶ・あつべつ内  
住所：札幌市厚別区厚別中央5条6丁目5番20号