

厚別信濃

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：厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）

日 時：毎月第4木曜日 13:00~14:00

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	27日	木	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	25日	木	「フレイル予防について」 ～理学療法士による健康講話
6月	22日	木	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	27日	木	「ウォーキング」企画 皆さん一緒にゆっくり歩きます 
8月	24日	木	ラダー運動 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
9月	28日	木	「雪印ヨーグルトセミナー」 ～腸内環境を整えるために食生活にヨーグルトを取り入れましょ
10月	26日	木	「運動会」 玉入れゲーム！新聞紙飛ばし！
11	23日	木	お休み 勤労感謝の日
12月	21日 第3木曜	木	「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	25日	木	ラダー運動 全身のバランスと認知機能の向上に効果！
2月	22日	木	腰痛予防ストレッチ ～外部講師による体操
3月	28日	木	ラダー運動 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ぷ・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