

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す。

場 所：青葉会館（青葉町3丁目2-26）

日 時：毎月第1金曜日 13:30～14:30

持ち物：タオル、水分補給の飲み物など

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	5日	金	オリエンテーション／楽笑体操・サッポロスマイル体操
5月	10日 第2金曜日	金	「やさしい筋トレ・ストレッチ」／終了後に意見交換会 ※玄関入って手前の第3、4会議室で行います
6月	7日	金	ノルディックウォーキング（雨天の場合、延期します） 集合 13:30 解散 15:00 ごろ
7月	5日	金	予防センター職員による「認知症のお話」 ～クイズなど楽しみながら脳をリフレッシュ
8月	2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。
9月	6日	金	「運動会」 ～楽しいゲームを企画しています
10月	4日	金	「みんなで円山動物園に行こう！」（雨天の場合、延期します） 集合 10:00 解散 15:00 ごろ
11月	1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！
12月	6日	金	リハビリ職による「筋トレ」
1月	9日 第2木曜日	木	「新年会」～皆さんでにぎやかに楽しみましょう！
2月	7日	金	専門職による「口腔リハビリ」／楽笑体操
3月	7日	金	楽笑体操・サッポロスマイル体操

※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・岩城



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

新さっぽろ 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す。

場 所：新さっぽろ集会所（厚別中央1条5丁目5-10）

日 時：毎月第4火曜日 10:00～11:00

持ち物：上靴、タオル、水分補給の飲み物など

参加費：無料 ※実費がかかる場合あり

月	日	曜日	プログラム
4月	23日	火	オリエンテーション／楽笑体操・サッポロスマイル体操
5月	28日	火	予防センター職員による「やさしい筋トレ・ストレッチ」 終了後に意見交換会を行います
6月	25日	火	ノルディックウォーキング（雨天の場合、延期します） 集合 10:00 解散 11:30 ごろ
7月	23日	火	「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
8月	27日	火	歯科衛生士によるフォローアップ講話
9月	24日	火	「みんなで円山動物園に行こう！」（雨天の場合、延期します） 集合 10:00 解散 15:00 ごろ
10月	22日	火	「運動会」～楽しいゲームを企画しています
11月	26日	火	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！
12月	24日	火	介護保険についての講話「お金について」
1月	28日	火	「新年会」～皆さんでにぎやかに楽しみましょう！
2月	25日	火	栄養士による講話
3月	25日	火	楽笑体操・サッポロスマイル体操

※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・岩城



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

ひばりが丘東

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す。

場 所：ひばりが丘東集会所（厚別中央1条4丁目3-1）

日 時：毎月第4火曜日 13:30～14:30

持ち物：上靴、タオル、水分補給の飲み物など

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	23日	火	オリエンテーション／楽笑体操・サッポロスマイル体操
5月	21日 第3火曜日	火	予防センター職員による「やさしい筋トレ・ストレッチ」 終了後に意見交換会を行います
6月	25日	火	ノルディックウォーキング（雨天の場合、延期します） 集合 13:30 解散 15:00 ごろ
7月	23日	火	「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
8月	27日	火	予防センター職員による「認知症のお話」 ～クイズや脳トレでリフレッシュ
9月	24日	火	「みんなで円山動物園に行こう！」（雨天の場合、延期します） 集合 10:00 解散 15:00 ごろ
10月	22日	火	「運動会」～楽しいゲームを企画しています
11月	26日	火	体力測定（TUG、5回立ち座り、握力） フレイルチェック～ご自分の身体の状態を知りましょう！
12月	24日	火	リハビリ職による「筋力トレーニング」
1月	28日	火	「新年会」～皆さんでにぎやかに楽しみましょう！
2月	25日	火	楽笑ストレッチ・筋トレ みんかい（民間介護施設紹介センター）によるミニ講話
3月	25日	火	楽笑体操・サッポロスマイル体操

※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・岩城



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が・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

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す。

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、水分補給の飲み物など

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	25日	木	オリエンテーション／楽笑体操・サッポロスマイル体操
5月	23日	木	予防センター職員による「やさしい筋トレ・ストレッチ」 終了後に意見交換会を行います
6月	27日	木	ノルディックウォーキング（雨天の場合、延期します） 集合 13:00 解散 14:30 ごろ
7月	25日	木	腰痛予防ストレッチ ～リハビリ職による講話・体操
8月	22日	木	予防センター職員による「認知症のお話」
9月	26日	木	「みんなで円山動物園に行こう！」（雨天の場合、延期します） 集合 10:00 解散 15:00 ごろ
10月	24日	木	「運動会」 ～楽しいゲームを企画しています
11月	28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！
12月	26日	木	予防センター職員による「脳トレ」 ～クイズなど楽しみながら脳をリフレッシュ
1月	23日	木	「新年会」皆さんでにぎやかに楽しみましょう！！
2月	27日	木	楽笑体操・サッポロスマイル体操
3月	27日	木	歯科衛生士による講話

※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・岩城



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

いきいき青葉南

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す。

場 所：青葉南集会所（青葉町6丁目3-10）

日 時：毎月第4木曜日 10:00～11:00

持ち物：タオル、水分補給の飲み物など

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	25日	木	オリエンテーション／楽笑体操・サッポロスマイル体操
5月	23日	木	予防センター職員による「やさしい筋トレ・ストレッチ」 終了後、意見交換会を行います
6月	27日	木	ノルディックウォーキング（雨天の場合、延期します） 集合 10:00 解散 11:30 ごろ
7月	25日	木	「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
8月	22日	木	「お元気さんの食生活」 厚別区健康子ども課、食生活改善推進員の簡単お料理
9月	26日	木	「みんなで円山動物園に行こう！」（雨天の場合、延期します） 集合 10:00 解散 15:00 ごろ
10月	24日	木	「運動会」 ～楽しいゲームを企画しています
11月	28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！
12月	26日	木	腰痛予防ストレッチ ～リハビリ職による講話・体操
1月	23日	木	「新年会」～皆さんでにぎやかに楽しみましょう！
2月	27日	木	予防センター職員による「認知症のお話」 ～クイズや脳トレでリフレッシュ
3月	27日	木	楽笑体操・NYT 体操 ～ご当地体操で元気に！！

※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・岩城



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