

# 令和7年度 前期 すこやか倶楽部 (予定)

## すこやか倶楽部とは

札幌市から委託を受けた『介護予防センター』が閉じこもり予防・転倒防止・認知症予防を目的に実施している介護予防教室です。



対象者：概ね65歳以上の方

会場：もみじ台北第2集会所

日時：毎月第1火曜日 13:30~14:30

持ち物：筆記用具、飲み物、上靴(※体操の日)

月	日	内容	講師
4月	1日	整形疾患と予防法	羊ヶ丘病院 (理学療法士)
5月	13日	おやすみ	
6月	3日	詐欺被害防止について	厚別警察署 生活安全課
7月	1日	体力測定会	介護予防センターもみじ台
8月	5日	水分補給・熱中症対策	明治
9月	2日	防災について学ぼう	未定

日程・内容は変更になる場合があります  
ご心配の方は、事前にお問い合わせ下さい

介護予防センターは『地域の高齢者の相談窓口』としての役割があります。  
介護予防に関すること・日常のお困り事がありましたら、気軽にご相談下さい。

## 介護予防センターもみじ台

住所：札幌市厚別区下野幌38-18 ディ・グリューネン内

電話：(011) 898-8660

# 令和7年度 前期 介護予防教室 (予定)

札幌市から委託を受けた『介護予防センター』が主催する介護予防教室をご紹介します。  
参加ご希望者は、いずれの教室も事前にご連絡を頂けますと、スムーズにご案内ができます。



**対象者：概ね65歳以上の方** 日程・内容は変更になる場合があります

教室名	会場	開催日時
オンライン 介護予防教室	介護予防センター もみじ台	毎週木曜日 13:30~14:00
川柳教室	もみじ台 管理センター2階	毎月第3水曜日 13:30~15:00
イキイキすずらん 体操会	もみじ台 管理センター2階	毎月第2金曜日 13:30~15:20
介護情報番組 イワンケノ	ホクノー健康 ステーション	毎週木曜日 10:00~10:50
ことぶきフレイル 予防会	★もみじ台 北第一集会所	毎月第3月曜日 10:00~10:40
すこやか倶楽部	★もみじ台 北第二集会所	毎月第1火曜日 13:30~14:30
☆みなみ会体操会	★ゆいま〜る	毎週水曜日 10:30~11:30
☆ゆるゆる体操会	★もみじの丘 児童会館	毎週金曜日 10:00~11:00
脳トシ学園	ホクノー健康 ステーション	毎月第3木曜日 13:10~15:00
すこやか筋肉塾	サポータもみじ台 6階地域交流スペース	毎週火曜日 10:00~11:00

**各教室の参加料は無料です。** ☆は自主グループです。  
★マークの会場では、上履きが必要ですのでご持参下さい。

## 介護予防センターもみじ台

住所：札幌市厚別区下野幌38-18 ディ・グリーネン内  
電話：(011) 898-8660