

すこやか倶楽部のご案内

すこやか倶楽部は屯田地区お住まいの**65歳以上の方**を対象とした札幌市の介護予防事業です。**屯田地区の4会場**で開催しております。いつまでも心も体もお元気で過ごしていただけるよう、毎月様々な内容を予定しております。新しい仲間もできますよ！ぜひお気軽にご参加ください。

会場	曜日	時間
創成の里記念会館 (屯田9条2丁目6-1)	第2水曜日	1部 9:30~10:20 2部 10:45~11:35
西集会所 (屯田6条11丁目1-11)	第2木曜日	13:30~14:20
地区センター (屯田5条6丁目3-21)	第3木曜日	13:30~14:20
団地会館 (屯田3条4丁目11-17)	第4木曜日	13:30~14:20



※予定日が祝日等の場合は日程が変更されておりますのでご注意ください。
※感染対策のため、創成の里記念会館のみ2部制となっております。

参加時のお願い

マスクの着用・手洗い・手指消毒・体温測定へのご協力をお願いいたします。

持ち物について

上靴・ハンカチ及びタオル・飲み物・筆記用具

※費用は原則無料です。内容によっては材料費を頂く場合があります。(100~500円)

※初めて参加される方は**事前のお申し込み**が必要です。まずはお気軽にご相談ください！
プログラムについては裏面をご参照ください。

ご相談
お問い合わせ

札幌市北区介護予防センター屯田 ☎ 774-3740

札幌市北区百合が原11丁目185-13

(特別養護老人ホームオニオンコート内)

担当：横田

屯田地区すこやか倶楽部

年間予定表



創成の里記念会館 9:30~10:20 10:45~11:35		西集会所 13:30~14:20		地区センター 13:30~14:20		団地会館 13:30~14:20	
4/12 (水)	生活習慣病予防の 講話と体操	4/13 (木)	生活習慣病予防の 講話と体操	4/20 (木)	生活習慣病予防の 講話と体操	4/27 (木)	生活習慣病予防の 講話と体操
5/10 (水)	ステンシル教室 (参加費 500 円)	5/11 (木)	ステンシル教室 (参加費 500 円)	5/18 (木)	ふまねっと	5/25 (木)	花籠づくり (参加費 300 円)
6/14 (水)	健美操	6/8 (木)	がんばる〜ん 体操	6/22 (木)	健美操	6/29 (木)	がんばる〜ん 体操
7/12 (水)	パーソナルカラー 教室	7/13 (木)	ふまねっと	7/20 (木)	パーソナルカラー 教室	7/27 (木)	作業療法士 講話・体操
8/9 (水)	体力測定会	8/10 (木)	リハビリ専門職 講話・体操	8/17 (木)	体力測定会	8/24 (木)	俳句教室
9/13 (水)	食育 レシピ紹介も	9/14 (木)	体力測定会	9/21 (木)	リトミック	9/28 (木)	体力測定会
10/11 (水)	ボッチャ体験	10/12 (木)	ボッチャ体験	10/19 (木)	ボッチャ体験	10/26 (木)	ボッチャ体験
11/8 (水)	ラク家事講座 お掃除編	11/9 (木)	ラク家事講座 お掃除編	11/16 (木)	ラク家事講座 お掃除編	11/30 (木)	ラク家事講座 お掃除編
12/13 (水)	クリスマス会	12/7 (木)	クリスマス会	12/14 (木)	クリスマス会	12/21 (木)	クリスマス会
1/10 (水)	タオル体操 新春輪投げ	1/11 (木)	タオル体操 新春輪投げ	1/18 (木)	タオル体操 新春輪投げ	1/25 (木)	タオル体操 新春輪投げ
2/14 (水)	健腸長寿の 講話	2/8 (木)	施設について 知っておこう	2/15 (木)	健腸長寿の 講話	2/22 (木)	施設について 知っておこう
3/13 (水)	修了式	3/14 (木)	修了式	3/21 (木)	修了式	3/28 (木)	修了式

●実施内容、時間は変更になる場合もございます。ご了承ください。

●その他、認知症予防、介護予防、転倒予防の各講話を行っております。お気軽にご相談ください。



もしもの時に覚えておきたい番号は？

第1問
第2問

救急安心センターさっぽろ
消費者ホットライン

#0000
000

第1問 7119

第2問 188

シニアヨガ教室



すこやか倶楽部は 65 歳以上を対象とした札幌市の介護予防教室です

場 所：創成の里記念会館 屯田 9 条 2 丁目6-1

開催日：毎月原則 第4月曜日 9 時 30 分～10 時 15 分
10 時 30 分～11 時 15 分

※2 部制

持ち物：水分、動きやすい服装、運動靴

フェイスタオル(ヨガのなかで使用します)

費 用：無料 *現在参加者多数のためお待ちいただく場合があります。

講 師：伊藤 加奈子先生

水野ヨガ学院指導者養成コース終了



開催日	テーマ
4 月 24 日	めぐる体 気の流れと健康
5 月 22 日	「三密 さんみつ」～動き・呼吸・イメージを合わせてみましょう～
6 月 26 日	体と心の声を聞く
7 月 24 日	内臓を刺激して元気に！～デトックスを高めるポーズ～
8 月 28 日	呼吸で気分スッキリ脳イキイキ
9 月 25 日	指ヨガでセルフヒーリング

ヨガと聞くとマットを敷いて、難しいポーズや動きをするイメージですが、椅子を使った座位中心のヨガのため、子供からシニアの方まで、どなたでもチャレンジでき安全で安心して行える心と体に優しいヨガです。



期待できる効果



・筋力アップ ・血液循環が良くなる ・内臓機能の活性化や自律神経が整う



札幌市介護予防センター屯田

お問い合わせ先 北区百合が原 11 丁目 185-13(特別養護老人ホーム ねおコート内)

担当 横田

☎774-3740

はっらっ体操

参加費無料

心身共に
元気になれる!



Zoom倶楽部

日時 毎週水曜日 13時30分～14時30分

※ 但し、第4週目、5週目の水曜日、その他祝日はお休みです。



ZOOM倶楽部の良いところ……

運動、口腔、食などをはじめとした様々な専門職のお話の他、レクなどを通して交流の機会もありますので、身体だけではなく、心も元気になれるプログラムとなっております!

◎事前にお申し込みが必要です。詳細は裏面をご確認下さい。

◎インターネットを使って週1回、60分以内の活動を行います。

◎自宅で出来る体操を中心に脳トレのほか、月1回程度、外部の専門職の方々の講話なども予定しております。

◎参加対象者は北区内にお住いの概ね65歳以上の方でご自分（もしくはご家族のお手伝いで）メールのやりとりができる方。Wi-Fi環境があり、パソコン、タブレット、スマートフォンをお持ちの方（通信にかかる費用は自己負担になりますので、ご注意ください）

◎定員は20名です。定員に達した場合、参加をお断りすることがあります。



〈申し込み・お問い合わせ〉札幌市北区介護予防センター

百合が原 ☎774-3333

屯田 ☎774-3740

札幌市北区百合が原11丁目185-13(特別養護老人ホーム オニオンコート内)

メール: onion-court4@mbr.nifty.com ホームページ: <http://onion.or.jp/>

プログラムについては裏面をご参照下さい

2023年度ZOOM倶楽部 上半期予定表

日にち	テーマ
4月 5日	「ヨガインストラクターによるシニアヨガ体験」
4月12日	体操と脳トレ「音楽をつかった体操①」
4月19日	体操と脳トレ「音楽をつかった体操②」
5月10日	「理学療法士による講話と体操」
5月17日	体操と脳トレ「体幹機能向上トレーニング①」
6月 7日	体操と脳トレ「体幹機能向上トレーニング②」
6月14日	「理学療法士による講話と体操」
6月21日	体操と脳トレ「前回の体操をやってみましょう！」
7月 5日	体操と脳トレ「タオルを使った体操①」
7月12日	体操と脳トレ「タオルを使った体操②」
7月19日	歯科衛生士による口腔予防の講話
8月 2日	体操と脳トレ「サッポロスマイル体操①」
8月 9日	体操と脳トレ「サッポロスマイル体操②」
8月16日	栄養士による免疫力アップのための講話
9月 6日	体操と脳トレ「膝痛、腰痛予防の体操①」
9月13日	体操と脳トレ「膝痛、腰痛予防の体操②」
9月20日	北区第3地域包括支援センターによる講話

【参加時のお願い】

※ 内容は変更する可能性があります

安全面について下記の事項について配慮願います。

- ・安定感のある椅子の用意(回転式ではないもの)
- ・動きやすい服装 ・飲み物 ・ハンカチおよびタオル
- ・体調面にご不安がある方は自粛頂きますようお願い致します。

【参加希望される方へ】

・事前に参加申し込みおよび、接続環境の確認が必要となります。

※接続に自信のない方には電話および訪問にてやり方をご説明いたします。