

商工なかよし館

すこやか倶楽部

介護予防センター百合が原は、札幌市から委託を受けて高齢者の皆様が住み慣れた地域で元気に暮らせるよう、すこやか倶楽部（介護予防教室）を開催しております。

すこやか倶楽部では、健康体操や脳トレ、レクリエーション、介護予防に役立つ学習会などを行っています。

また、地域で顔なじみの方が自然と増える交流の機会にもなります。

“いつまでも健康でいたい” “介護予防に関心がある” “フレイル予防したい” 方などはぜひ介護予防センター百合が原まで、ご連絡をお待ちしております。

対象者： 太平百合が原地区にお住まいの概ね65歳以上

日 時： 第2火曜日 ※祝日の場合日程が変更になります。

（1部）13時00分～14時00分

（2部）14時20分～15時20分

場 所： なかよし館（太平商工会館） 北区太平5条5丁目3-11

費 用： 原則無料

※内容によっては材料費を頂く場合がございます。（100 円～500 円程度）

初めて参加される方は、**事前のお申し込みが必要です！！**
実施する内容については裏面をご覧ください。



<申し込み・お問い合わせ先>

札幌市北区介護予防センター百合が原

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）

☎774-3333

担当：阿部・小池

2023年度すこやか倶楽部 年間予定

日 程	内 容
4月11日(火)	オリエンテーションとサッポロスマイル体操
5月 9日(火)	現役ケアマネジャーによる介護保険講話
6月13日(火)	土門先生「がんばる～ん体操」 
7月11日(火)	 花王「口腔ケアのおはなし」
8月 8日(火)	下肢筋力を鍛えよう！！ 
9月12日(火)	～体力測定会へ向けて身体の使い方を学ぼう～ リハビリ専門職による講話と指導
10月10日(火)	体力測定会 
11月14日(火)	 食改善指導員さんによる食育教室
12月12日(火)	何をやるかはお楽しみ クリスマス会 
1月 9日(火)	 新年恒例 ボッチャ大会
2月13日(火)	転倒防止！「ふまねっと」 
3月12日(火)	1年間お疲れ様 修了式

●持ち物：上靴、タオル、飲み物、筆記用具

●参加時のお願い：マスクの着用、手洗い、手指消毒、体調チェックシートの記入

※会場でも体温測定を実施します。

※定期的に会場の換気を行います。衣類での調整など寒さ対策をお願いします。

●参加自粛の要件：37℃の発熱がある場合、倦怠感や風邪症状がある場合。



麻生地区

すこやか倶楽部



介護予防センター百合が原は、札幌市から委託を受けて高齢者の皆様が住み慣れた地域で元気に暮らせるよう、すこやか倶楽部（介護予防教室）を開催しております。

すこやか倶楽部では、健康体操や脳トレ、レクリエーション、介護予防に役立つ学習会などを行っています。また、地域で顔なじみの方が自然と増える交流の機会にもなります。

“いつまでも健康でいたい” “介護予防に関心がある” “フレイル予防したい” 方などはぜひ介護予防センター百合が原まで、ご連絡をお待ちしております。

開催日・・・第2・第4金曜日 13:30～14:30 ※祝日の場合日程が変更になります。

開催場所・・・麻生地区会館（2階集会室） 住所：北区北39条西5丁目3-5

費用は原則無料です

（※実施する内容によっては別途材料費 100～500 円を頂く場合もございます）

●参加時のお願い

マスクの着用、手洗い、手指消毒、体調チェックシートの記入

※会場でも体温測定を実施します。

※定期的に会場の換気を行います。衣類での調整など寒さ対策をお願いします。

●参加自粛の要件

37℃の発熱がある場合、倦怠感や風邪症状がある場合。



<申し込み・お問い合わせ先>

北区介護予防センター百合が原



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)

電話: 774-3333

担当: 阿部・小池

2023年度すこやか倶楽部 年間予定表

月	第2金曜日グループ		第4金曜日グループ	
4月	14日	オリエンテーションと サッポロスマイル体操	28日	オリエンテーションと サッポロスマイル体操
5月	12日	第2地域包括支援センター による介護保険講話	26日	第2地域包括支援センター による介護保険講話
6月	9日	(株)ルネサンス「お腹シェイプ& お尻シェイプ」エクササイズ	23日	(株)ルネサンス「お腹シェイプ& お尻シェイプ」エクササイズ
7月	14日	明治安田生命「楽しく学ぶ! 認知症予防講座」	28日	明治安田生命「楽しく学ぶ! 認知症予防講座」
8月	4日 (第1金曜日)	松平 修子先生 による 「シニアリトミック」	25日	松平 修子先生による 「シニアリトミック」
9月	8日	～体力測定会へ向けて～ リハビリ専門職の講話指導	22日	～体力測定会へ向けて～ リハビリ専門職の講話指導
10月	13日	～今の自分を知ろう～ 体力測定会	27日	～今の自分を知ろう～ 体力測定会
11月	10日	北海道栄養士会 「認知症予防の食生活」講話	24日	北海道栄養士会 「認知症予防の食生活」講話
12月	8日	～何をやるかはお楽しみ～ すこやかクリスマス会	22日	～何をやるかはお楽しみ～ すこやかクリスマス会
1月	12日	新年恒例 ボッチャ大会	26日	新年恒例 ボッチャ大会
2月	9日	転倒防止!「ふまねっと」	16日 (第3金曜日)	転倒防止!「ふまねっと」
3月	8日	1年間お疲れ様 修了式	22日	1年間お疲れ様 修了式

- 持ち物:上靴、タオル、飲み物、筆記用具
- 見学だけでも構いませんので、お気軽にご参加下さい。
- 内容は都合により変更となることがございます。予めご了承ください。
- 初めてご参加される方はお申込みが必要です。
お申込み・お問い合わせは表面の担当までご連絡下さい。



介護予防センターのイメージキャラクター
「かよるん」



2023 年度

内外太平

すこやか倶楽部のご案内



介護予防センター百合が原は、札幌市から委託を受けて高齢者の皆様が住み慣れた地域で元気に暮らせるよう、すこやか倶楽部（介護予防教室）を開催しております。

すこやか倶楽部では、健康体操や脳トレ、レクリエーション、介護予防に役立つ学習会などを行っています。また、地域で顔なじみの方が自然と増える交流の機会にもなります。

“いつまでも健康でいたい” “介護予防に関心がある” “フレイル予防したい” 方などはぜひ介護予防センター百合が原まで、ご連絡をお待ちしております。

対象者：太平百合が原地区にお住まいの概ね65歳以上の方

日 時：第3月曜日 ※祝日の場合日程が変更になります。

(1部) 9時30分～10時30分 (2部) 10時50分～11時50分

場 所：内外太平会館(太平10条4丁目8-17)

費 用：原則無料

※内容によっては材料費を頂く場合がございます。(100円～500円程度)

※初めて参加される方は事前のお申し込みが必要です！

※実施する内容については裏面をご覧ください。

「すこやか倶楽部」参加へのお誘い

この度、「札幌市北区介護予防センター百合が原」より2023年度「すこやか倶楽部」についての案内が参りましたのでお届けいたします。

この事業は、高齢者の皆様がいつまでもお元気で生活できるよう、また、保健福祉についての支援、高齢者同士の交流を深めるため平成13年より行われております。

私ども「内外太平福祉の会」にとっても、大変楽しい会であり、何の気兼ねや遠慮もなく、和やかな雰囲気の中で時を過ごしております。

センター職員の方の親切な指導、適切な助言にも感服しております。各月の内容は、どなたでも取組めるやさしいもので、しかも、老化防止に役立つものです。是非多くの皆様が参加されますようお勧めいたします。

内外太平福祉の会

＜申し込み・お問い合わせ先＞

北区介護予防センター百合が原

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)

☎774-3333

担当：阿部・小池

2023年度すこやか倶楽部 年間予定表

日 程	内 容
4月17日(月)	オリエンテーションとサッポロスマイル体操
5月15日(月)	現役ケアマネジャーによる介護保険講話
6月19日(月)	土門先生「がんばる～ん体操」 
7月24日(月) ※第4月曜	 花王「口腔ケアのおはなし」
8月21日(月)	下肢筋力を鍛えよう!! 
9月25日(月) ※第4月曜	～体力測定会へ向けて身体の使い方を学ぼう～ リハビリ専門職による講話と指導
10月16日(月)	体力測定会 
11月20日(月)	北海道栄養士会「認知症予防の食生活」講話
12月18日(月)	何をやるかはお楽しみ クリスマス会 
1月15日(月)	 新年恒例 ボッチャ大会
2月19日(月)	転倒防止! 「ふまねっと」 
3月18日(月)	1年間お疲れ様 修了式

●持ち物: 上靴、タオル、飲み物、筆記用具

●参加時のお願い: マスクの着用、手洗い、手指消毒、体調チェックシートの記入

※会場でも体温測定を実施します。

※定期的に会場の換気を行います。衣類での調整など寒さ対策をお願いします。

●参加自粛の要件: 37℃の発熱がある場合、倦怠感や風邪症状がある場合。

