札幌市委託 介護予防事業＊すこやか倶楽部＊令和8年度下半期　予定表 【美園・豊平地区】

令和8年 9月発行	豊平会館　豊平6条7丁目1-12 10時～11時	ときわぎ会館　美園6条2丁目1-11 10時～11時	美園会館　美園6条5丁目4-1 10時～11時
10月	10月2日（金） 大正琴演奏会&みんなで歌おう 演奏：鈴の会の皆様	10月6日（火） 心と体を楽にする ゆるヨガ	10月28日（水） 大正琴演奏会&みんなで歌おう 演奏：鈴の会の皆様
11月	11月6日（金） 動物愛護講習会 ～地域社会における動物愛護～ 講師：動物愛護管理センター	11月10日（火） 呼吸を元気にする	11月25日（水） 空き家を生み出さないために 講師：札幌市建築安全推進課
12月	12月4日（金） すこやか食育支援事業 ～お元気さんの食生活教室～ 管理栄養士の講話・試食・レシピ紹介	12月8日（火） 腰痛対策	12月23日（水） 心臓病は4回防げるチャンスがある！ ～あなたと家族の心臓を守る秘訣、お話しします～ 講師：華岡青洲記念病院　診療部長　石森 直樹
1月	1月8日（金） カーリンコン体験会 講師：北海道カーリンコン協会 （終了時間が11:30となります。）	1月12日（火） おなかまわりをスッキリ	1月27日（水） カーリンコン体験会 講師：北海道カーリンコン協会 （終了時間が11:30となります。）
2月	2月5日（金） 豊平区ご当地体操にチャレンジ！ 講師：介護予防センター美園	2月9日（火） 頭・目 スッキリ	2月24日（水） 「ふまねっと運動」 楽しく認知症・転倒予防の運動！！ （終了時間が11:30となります。）
3月	3月5日（金） 「認知症に なっても ならなくても」 ～新しい認知症観・ﾁｰﾑｵﾚﾝｼﾞを知ろう～ 講師：豊平第１地域包括支援センター	3月9日（火） 脳の老化対策	3月24日（水） 「認知症に なっても ならなくても」 ～新しい認知症観・ﾁｰﾑｵﾚﾝｼﾞを知ろう～ 講師：豊平第１地域包括支援センター

シニアヨガ　講師　伊藤加奈子インストラクター
飲み物・ヒモ（あれば）をご持参ください

≪お申込み・お問い合わせ≫
札幌市豊平区介護予防センター美園
豊平区美園１２条７丁目７－８
（011）817-1294

※ご注意

新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症予防にご協力ください。

フレイルを予防して健康づくりのきっかけに！

「すこやか倶楽部」のご案内

札幌市の委託を受けて、おおむね65歳以上の方を対象に
生活の様々なことをテーマとした教室を開催しています。

「フレイル」をご存じですか？

健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。
早めに気が付き、適切な取組を行うことで、
健康な状態に戻ることが期待できます！

フレイル・ドミノに注意しましょう！

フレイル予防は、運動・栄養・社会参加の三位一体が大切です。
フレイルの入口は人によって違うので、1つの入口から
ドミノ倒しのようにならないよう注意して予防に取り組みましょう！

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より

✿参加方法

〇事前申し込み不要、直接会館へお越しください
〇悪天候時など、中止かどうかの判断に迷ったときは、下記
介護予防センター美園へお問い合わせください。
〇飲み物等は各自でご用意ください（上靴不要）
〇「風邪っぽいな」と思ったら、無理せず参加を控えましょう。
感染予防にご協力ください。

✿「介護予防センター」は、

〇**高齢者の健康づくりを応援：**介護予防教室の開催、サロンや老人クラブを支援するなど、地域の健康づくりや活動の継続を支援します。

〇**相談窓口：** 介護予防に関する相談、閉じこもりがちな高齢者の相談、介護や福祉についてなど、さまざまな制度や地域のサービスについて相談をお受けします。

≪お問い合わせ先≫
豊平区介護予防センター美園　(011)817-1294