

すこやか倶楽部 ≪ 日程表 ≫



すこやか倶楽部にご参加の際は、事前の体温チェックと、マスクの着用をお願いします。

すこやか倶楽部は、サッポロスマイル体操・楽笑体操など転倒予防のための体操、コグニサイズ、ラダー運動などの認知症予防活動を月に1回行ってまいります。ご参加は自由です。動きやすい服装で、お好きな開催場所にお越しください。

※新型コロナウイルスの感染状況によって、札幌市の通知によりすこやか倶楽部は中止となる場合があります。

厚別信濃すこやか倶楽部

≪開催場所≫ 厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）
 ≪開催日時≫ 毎月第4木曜日 13:00~14:00
 ※水分補給の飲み物をご持参ください。

7月休み	8月26日	9月休み	10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日
------	-------	------	--------	--------	--------	-------	-------	-------

ひばりが丘東すこやか倶楽部

≪開催場所≫ ひばりが丘東集会所（厚別中央1条4丁目3-1）
 ≪開催日時≫ 毎月第4火曜日 13:30~14:30
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

7月27日	8月24日	9月28日	10月26日	11月休み	12月21日 第3火曜	1月25日	2月22日	3月22日
-------	-------	-------	--------	-------	----------------	-------	-------	-------

青葉すこやか倶楽部

≪開催場所≫ 青葉会館（青葉町3丁目2-26）
 ≪開催日時≫ 毎月第1金曜日 13:30~14:30
 ※水分補給の飲み物をご持参ください。

7月中止	8月休み	9月3日	10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日
------	------	------	-------	-------	-------	------	------	------

新さっぽろすこやか倶楽部

≪開催場所≫ 新さっぽろ集会所（厚別中央1条5丁目5-10）
 ≪開催日時≫ 毎月第4火曜日 10:00~11:00
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

7月27日	8月24日	9月28日	10月26日	11月休み	12月21日 第3火曜	1月25日	2月22日	3月22日
-------	-------	-------	--------	-------	----------------	-------	-------	-------

いきいき青葉南教室

≪開催場所≫ 青葉南集会所（青葉町6丁目3-10）
 ≪開催日時≫ 毎月第4木曜日 10:00~11:00
 ※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

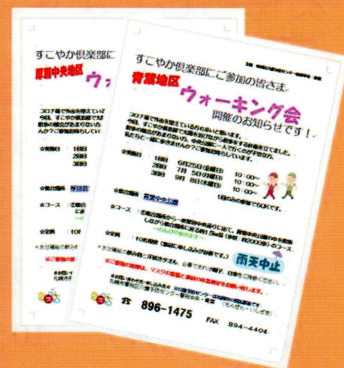
7月休み	8月26日	9月休み	10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日
------	-------	------	--------	--------	--------	-------	-------	-------

お詫びとお知らせ



6月・7月に予定しておりました「ウォーキング会」は、コロナまん延防止等重点措置期間と重なり中止とさせていただきます。たくさんの方々にお申込みいただきましたのに、残念な気持ちでいっぱいです。

9月7日信濃会館集合、9月8日青葉中央公園集合のウォーキング会は実施予定です。ご参加お待ちしております！！



介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。小さなことでもお気軽にご相談ください。地域の皆さんの集まりへの出前講座を行っております。少人数でもOK！無料です。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉 ご連絡お待ちしております。

☎011-896-1475（平日午前9時から午後5時まで） 担当 もんぜん いしざき

✉ yobousenta-@karipu.jp



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん