



すこやか倶楽部のお知らせ

～7月 8月 9月号～



内容:「サッポロスマイル体操」「健康講話」

会場:「栄西地区会館」

北39条東4丁目1-1 (栄西小隣接)

日時:毎月 第3水曜日 **10:00～11:30**

対象:栄西地区にお住いの65歳以上の方

(※介護認定を受けていない方)

申込〆切:その月の開催日の一週間前

**参加
無料**

すこやか倶楽部

～オンラインでも実施中～

○必要なもの

- ・Wi-Fi環境 ・パソコン
- ・zoomアプリ(無料)

○日時

- ・毎週火曜日 10:00～11:00

※事前にお問い合わせください

おうちで介護予防♪
口腔トレーニングや
脳トレを行っています。



《お問合せ先》 **札幌市東区 介護予防センター栄町**

東区北45条東9丁目2番7号 禎心会東センター内

☎ 011-748-8484 【担当:若本 石井】

(※平日 8:45～17:15)

～高齢者に関するご相談もお気軽にどうぞ～



令和8年7月15日(水)

『栄養素とお役立ちレシピ紹介』

講師：管理栄養士、食生活改善推進員

※講話後、体操も行います



令和8年8月19日(水)

『オーラルフレイルチェックと口腔体操』

講師：歯科衛生士

※講話後、体操も行います



令和8年9月16日(水)

『体力測定の実施』

講師：理学療法士



全5種目

- ・5m普通歩行速度
- ・5m最大歩行速度
- ・TUG
- ・5回立ち座り
- ・握力

必ずお申し込みの上、ご参加ください。内容が変更になる場合があります。ケガ・事故等については責任を負うことができません。予めご了承ください。

～😊目指せ！いきいきスマイルシニア！😊～