

令和6年度
発寒北地区

すこやか倶楽部



※上靴と水分を忘れずに持ってきて下さい。

年間予定表

第1月曜日
(はっさむ地区センター)

第3月曜日
(はっさむ地区センター)

開催時間は両日とも 10:00~11:30 です。

4月	1日	やってみよう介護予防 柔軟体操・やまべえ体操等	4月	15日	ウォーキングのすすめ 柔軟体操・やまべえ体操等
5月	6日	お休み	5月	20日	フレイル予防で 健康生活
6月	3日	今の体力を測ってみよう！ 春の体力測定会	6月	17日	転倒予防教室 理学療法士が徹底指導
7月	1日	夏の健康管理 柔軟体操・やまべえ体操等	7月	15日	お休み
8月	5日	すこやか倶楽部 暑いので軽めの運動	8月	19日	すこやか倶楽部 暑いので軽めの運動
9月	2日	お口の中は大丈夫？ 口腔機能向上教室	9月	16日	お休み
10月	7日	ストレッチ・筋トレ やまべえ体操	10月	21日	美味しい物をいっぱい食べよう 低栄養予防教室
11月	4日	お休み	11月	18日	認知症予防教室 作業療法士が教えてくれます
12月	2日	冬を元気に過ごす健康管理！ 柔軟体操・やまべえ体操等	12月	16日	すこやか倶楽部 家での自主トレ方法紹介！
1月	6日	すこやか倶楽部 柔軟体操・やまべえ体操等	1月	20日	あなたの体力は維持？向上？ 冬の体力測定会
2月	3日	すこやか倶楽部 柔軟体操・やまべえ体操等	2月	17日	冬こそ体力維持！ 柔軟体操・やまべえ体操等
3月	3日	すこやか倶楽部 柔軟体操・やまべえ体操等	3月	17日	すこやか倶楽部 柔軟体操・やまべえ体操等

住所:札幌市西区発寒14条12丁目 2-22
TEL:011-666-6855 FAX011-666-6501
札幌市西区介護予防センター発寒(柏谷・木川田)

すこやか倶楽部のお手伝いを
してくれる方募集中です。
(会場設営・後片付けなど)