



# すこやか倶楽部



札幌市委託事業



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

## 12月のすこやか倶楽部の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 東区伏古7条3丁目			お休みとなります。
苗穂神社 社務所 東区本町2条3丁目	12月1日(火)	10:00～ 11:30	『新聞紙でエコバック』 新聞紙でエコバックを作ります！
東苗穂道営住宅 集会所 東区東苗穂1条2丁目	12月24日(木)	10:30～ 11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
		13:30～ 15:00	『5円(ご縁)ストラップ作り』 5円玉でストラップを作ります。参加費105円
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	12月15日(火)	14:00～ 15:30	『5円(ご縁)ストラップ作り』 5円玉でストラップを作ります。参加費105円
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	12月2日(水) 12月9日(水) 12月16日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

**すこやか倶楽部参加者限定企画！！**  
『北海葬祭（本町北海斎場）斎場見学＆入棺体験ツアー』  
※詳細は裏面をご覧ください！

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町  
東区伏古7条3丁目1-33（特別養護老人ホーム藤苑内）  
電話番号 781-1100（担当：豊嶋・岸）

**ブログ更新中！！**

介護予防センター伏古本町

検索



# 北海葬祭（本町北海斎場） 斎場見学＆入棺体験ツアー

参加費 無料（お弁当付き）

- ・平成27年12月4日（金）10:00～12:00
  - ・平成27年12月14日（月）10:00～12:00
- ※どちらか1回の参加になります！

斎場見学なんて！！と思われる方もいらっしゃるでしょう。

最近の葬儀事情をご存知ですか？

斎場を見学しながら「エンディングノート」についてもお話いただきます。

今回は、棺おけに実際に入る「入棺体験」もあり！！これが意外にも評判を集めています。縁起でもないかと敬遠されそうですが、生前に棺おけに入ると

「長生きできる」という話もあります。この機会に体験してみませんか？

入棺体験をされた方には、「長寿箸」をプレゼントいたします！

さらに！！お弁当もついてきますよ。

出発場所	集合時間	出発時間
苗穂神社	9時15分	9時20分
伏古本町まちづくりセンター	9時20分	9時25分
いしこ地区センター	9時30分	9時35分
東苗穂道営住宅集会所	9時40分	9時45分



予防センター職員が実際に入棺体験しました。

各日程定員30名です。必ず事前にお申し込みの上ご参加下さい。  
参加お申し込み締め切りは11月27日(金)迄です。



【 お問い合わせ・お申し込み 】



札幌市東区介護予防センター伏古本町

電話番号 781-1100（担当：豊嶋・岸）