

運動を行う時のポイント

- 痛みがでない範囲で行い無理をしない。
回数が多ければ減らして行いましょう！
- ゆっくりと動かす（スロートレーニング）
8カウントで1回の動作をゆっくりと行う！
- 呼吸をしっかり行い、有酸素運動を心がける！
- 筋トレでは筋肉を使っている部分を、ストレッチでは筋肉を伸ばしている部分を意識して行う！

自分のできる範囲で
毎日、楽しみながら
運動しましょう！



【問い合わせ先】

介護予防センター名	住所	電話	担当地域
介護予防センター新道南	北区北 24 条西 5 丁目 札幌サンプラザ 5 階	7 0 7 - 4 1 2 9	北 鉄西 幌北
介護予防センター新琴似	北区新琴似 8 条 9 丁目 2-1 マルシンビル 2 階	7 6 9 - 2 8 0 0	新琴似
介護予防センター百合が原	北区百合が原 11 丁目 185-13	7 7 4 - 3 3 3 3	麻生 太平百合が原
介護予防センター篠路	北区篠路 2 条 9 丁目 1-80	7 7 0 - 6 1 6 1	篠路
介護予防センター茨戸	北区東茨戸 2 条 2 丁目 8-21	7 7 3 - 6 1 1 0	拓北 あいの里
介護予防センター新川・新琴似西	北区新川 715 - 2	7 6 4 - 2 2 3 2	新川 新琴似西
介護予防センター屯田	北区百合が原 11 丁目 185-13	7 7 4 - 3 7 4 0	屯田

SAPPORO



02-Q03-16-2072
28-2-1204

毎日、楽しくいきいき

レッツ介護予防！

北区はつらつ簡単体操
～セラバンド体操編～



作成機関／札幌市北区介護予防センター屯田
作成協力／特定非営利活動法人HPT
編集／札幌市北区保健福祉部保健福祉課