



転ばないコツ教えます (10/28)

札幌市民ホール（北1西1）において、中央区主催の「介護予防フェスタ^{イン}ちゅうおう」が開催され、多くの市民が体験コーナーや講話などで介護予防について学びました。

会場には保健師による「介護予防相談コーナー」が設けられたほか、床に敷いた大きな升目の網を歩くことで、バランス感覚や注意力が養われる「ふまねっと運動」のコーナーもあり、参加者は真剣に足を動かしていました。

また、理学療法士から雪道で転ばないコツについての講話が行われ、ユーモアあふれる内容で会場は大きな笑い声に包まれていました。



◀ふまねっと運動



▲滑り止め用の砂が入った
コロナバースポトル



▲雪道で転ばないコツの講話



▲介護予防相談コーナー

▼白熱のドッチビー大会



▲楽しいもちつき
大きな口でパン食い競争

楽しく遊べる一日 (10/18)

中央区民センター（南2西10）において、中央区子ども会育成連合会（細川昭一^{ほそかわしょういち}会長）が子どもも大人も楽しく遊べる一日を提供しようと「中央区子どもまつり」を開催しました。

この日は、ドッチビー大会やパン食い競争などが行われ、参加した子どもたちは汗だくになって体を動かしていました。

また、もちつきも行われ、子どもたちは重たいきねに振り回されながらもちをついていました。

新しいウォーキング (11/6)



▶ももをしつかり上げて

▶講師の川初清典^{かわはつせいけん}北海道大学教授

資生館小学校（南3西7）において、中央区主催の健康づくり講座「ウォーキングマスター講座」が開催されました。これは、冬でもウォーキングを楽しめるよう全4回の講座で構成されたもので、4回目のこの日は、最近注目されているノルディックウォーキングについて学びました。

参加者は、講師からポールを持ち方などを教わりながらグラウンドを軽やかに歩いていました。

お口の健康保ちましょう (11/10)



▶歯科衛生士にいろいろ質問♪

中央保健センター（南3西11）において「大人のための歯みがき教室」が行われました。

これは、11月8日が「いい歯の日」であることにちなみ、歯周病の予防など、口の中の健康維持に役立ててもらおうと中央区が主催したものです。

この日は、歯の健康と歯周病予防のための講話の後、実際に歯ブラシを使って歯磨きの実技指導や歯磨き圧の測定などを行いました。