

前田・稲積地区 平成31年3月号

すこやか倶楽部のご案内



前田・稲積地区の概ね65歳以上の方を対象に、札幌市の委託を受けて『介護予防』を目的とした教室を会館等で開催しています。(参加費無料～内容により必要な場合あり)
普段出かける機会の少ない方、運動不足の方、何か楽しみたい方、等々、皆様をお待ちしております！

日時	場所	内容
平成31年 4/3 (水) 10:00 ～11:30	手稲つむぎの杜 地域交流スペース 前田2条10丁目	★脳トシの会 平成最後の月になりました^^； 懐かしあの日、この日を振り返り 平成のクイズやお話で盛り上がりましょう♪ 頭も体も使ってフル回転ですよ～！
4/8 (月) 10:00 ～11:30	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★体力をチェックしよう！ 簡単な体力測定の外、体脂肪など、体組成計を用いた測定もあります。体力アップの秘訣もお伝えしますので、ぜひご参加ください♪ ※裸足で測定を行いますので、ご準備願います
4/18 (木) 10:00 ～11:30	前田会館 1階 大広間 前田6条11丁目	★ロコモとフレイル予防 『最近疲れやすくなった、活動量が減ったが年齢のせい』と、放っておいてはいませんか？ 元気で毎日意欲的に過ごす方法を学び、 今日から予防を始めてみましょう～
4/22 (月) 10:00 ～11:30 4月19日締切	稲積記念会館 1階 大広間 前田5条5丁目	★チョコレートの世界へようこそ 講師：(株)明治札幌オフィスコミュニケーション課 栄養士 中村様 普段、どの位チョコを召し上がっていますか？ 最近何かと話題に取り上げられるチョコレート。 その魅力、もっとよく知りたいですね！ <u>4月19日まで申込みの上ご参加ください。</u>
4/25 (木) 10:00 ～11:30	前田中央会館 1階 大広間 前田8条11丁目	★毎日の健康はお口から～ 講師：札幌歯科医師会 歯科衛生士 木本 恵美子様 毎日お食事を美味しくいただくために、 どのようなことに気を付けていますか？ 健康に過ごすためには、歯とお口のケアが大切 ですね！この機会にぜひご参加ください！

すこやか倶楽部でお手伝い頂ける方を募集中です！



各会場の準備や受付、お話をしたり、一緒に参加して頂ける方募集しています！
見学も、体験も出来ますので、いつでもお越しください！お待ちしております♪

季節の変わり目の体調管理はいかがですか？

<p>バランスのとれた食事</p> <p>免疫力が高まる</p> 	<p>規則正しい生活</p> <p>疲れをためないようにする</p> 
<p>十分な水分補給</p> <p>日中の暖かい時間に汗をかいて脱水を起こさないようにする</p> 	<p>適度な運動</p> <p>免疫力が高まり風邪など引きにくくなる</p> 
<p>適度な服装</p> <p>外出時には気温によって脱ぎ着できる上着を一枚用意する</p> 	<p>耳のマッサージ</p> <p>耳の血流を良くすると自律神経が整うといわれている</p> 

《 介護予防センターの業務内容（札幌市委託事業） 》

- ① 地域の身近な相談窓口です ～介護保険や福祉に関する様々な相談～
- ② 介護予防教室の開催 ～すこやか倶楽部、転倒予防教室等～
- ③ 地域福祉活動の支援「出前講話」等 ～認知症や転倒、低栄養、疾病予防、口腔機能について等のテーマでお伺いします（無料）

《お申し込み・お問い合わせ》

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

（社会福祉法人 湊仁会 介護老人福祉施設 手稲つむぎの杜内）

011-685-3141 担当 吉田・神内

（祝祭日を除く平日、月～金曜日の9時～17時30分まで）

