

◎2月は下記日程での開催を予定しておりますが、今後の情勢によっては急遽中止となる可能性もございますので予めご了承ください。◎中止となった場合、会場に中止の張り紙を掲示いたします。申込された方には電話で連絡差し上げます。◎すこやか倶楽部の開催の有無に関しましては予防センターまでお問い合わせさせていただきますようお願い申し上げます。

## 2月のすこやか倶楽部/転ばん塾

すこやか倶楽部は手稲区にお住まいで、概ね65歳以上のお元気な方を対象に、札幌市の委託を受けて開催している、介護予防を目的とした教室です。

	開催日時	会場	内容	お申込み締切
すこやか倶楽部	2/10(木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※上履きをお持ちください	受付(体温測定等) ゲームをしながら楽しく知ろう <b>ふだんの暮らしのボランティア</b> 講師:手稲区社会福祉協議会様 第2層生活支援コーディネーター様	2/9(水) 定員20名
	2/17(木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※上履きをお持ちください	受付(体温測定等) 自分は大丈夫! と思いませんか? <b>詐欺防止講話</b> 講師:手稲警察署様	2/16(水) 定員20名
転ばん塾	2/4(金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター ホール (本町3条1丁目3-41) ※タオルと上履きをお持ちください	受付(体温測定等) <b>転ばん塾</b> 理学療法士の指導のもと 一緒に体を動かしましょう♪ 講師:イムス札幌内科 リハビリテーション病院 様	2/3(木) 定員24名

◎どの会場も参加無料です。

共催)手稲中央地区福祉のまち推進センター

◎新型コロナウイルス感染予防のためお申込みの上でのご参加ください。

◎マスク着用の上、会場での感染対策にご協力お願いいたします。

◎日程および内容は変更になる場合があります。

### ★「おうちでチャレンジ!オンラインすこやか倶楽部」

日時) 2月16日(水) 13:30~14:00

内容) 体操や脳トレなど(各自で安定した椅子をご準備ください)

参加方法) 「ZOOM」というアプリをご使用の通信機器(パソコンやスマートフォン、タブレット等)にダウンロードして、ご自宅からご参加ください。

申込方法) 右のQRコードでお申込いただくかお電話でお申込ください。  
ダウンロードやインストール方法などもお気軽にお問い合わせください。



申込ページQRコード



★参加申込み  
お問合せ

手稲区介護予防センター中央・鉄北



682-1294

ひさいずみ はが  
担当: 久泉・芳賀



[chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp](mailto:chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp)



ぜひご参加ください  
みんなでつながる、  
広がる  
介護予防

## めざそう！いきいきスマイルシニア

介護予防センターは  
高齢者が身近な地域で行う  
介護予防の取組みを支援しています。

すこやか倶楽部では  
先月はこんなこと  
しました♪



### すこやか倶楽部

12月3日(金)「ゲーゴルゲーム」

手稲コミュニティセンター 和室 15名ご参加(新規1名)

「ゲーゴルゲーム」とは得点の描かれたシートを床に敷き、ゲートボールのスティックで球を打ち得点を競うゲームです。ストレッチで身体をほぐした後、4人一組になりチーム対抗のトーナメント方式で行いました。試合をしている人だけでなく応援にも力が入り、勝っても負けても笑って楽しい時間を過ごすことが出来ました。



### すこやか倶楽部

12月9日(木)「低栄養予防のおはなし/薬局の上手な活用法」

手稲中央会館 大ホール 14名ご参加

なの花薬局 手稲駅前店の管理栄養士さんによる低栄養予防の講話では、バランスよく食べるための食事の摂り方のポイントなどを教えて頂きました。後半は薬剤師さんから、薬局ではお薬をもらうだけではなく、気軽に健康や薬に関する相談もできることを教えて頂きました。



### すこやか転ばん塾

12月16日(木)

手稲中央会館 大ホール 20名ご参加

イムス札幌内科リハビリテーション病院・塩原理学療法士の指導でこれからの雪のシーズンに備えた転びにくい体づくりのためのトレーニングを行いました。脳トレをまじえての運動では「やりかたは理解できるけどやってみたらできないね」など、笑いながら楽しく体を動かすことができました。



### 『おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部』

12月22日(水)5名ご参加

☆Zoomを使ってインターネットでご自宅から参加いただく教室です  
外出や対面を控えている皆様に、自宅にいても楽しく運動や交流ができるようオンラインでのすこやか倶楽部を開催しました。雪かき前に気軽にできるストレッチや、シルバー川柳を用いた脳トレなどギュッと詰め込んだ、あっという間の30分でした。  
マスクを外してお話できるのもオンラインならでは！  
お出かけしにくくなる冬期間にもぴったりです。ぜひお気軽にご参加ください。



すこやか倶楽部は感染対策として以下の条件付きで実施させて頂いております。予めご了承下さい。

- 体温が37.5℃以上または平熱より1度を超える発熱や咳、息苦しさ、倦怠感などの症状のある方は参加できません。
- マスクの着用と消毒液の使用をお願いします。
- 会場内の換気と手洗いの実施にご協力下さい。
- 水分補給用の飲み物をご持参下さい。
- 参加者多数でソーシャルディスタンスを確保できない場合は参加をお断りすることもあります。

