

◎7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。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ください。

7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	7 / 1 (金) 10:00~11:30	手稲 コミュニティセンター 1階和室 (本町3条1丁目3-41)	認知症の人の気持ちや 接する時の心構え、基礎知識やサポーター活動など あらためて学んでみませんか。 認知症サポーター養成講座 講師:手稲区第2地域包括支援センター様	6/30(木) 定員20名 
	7 / 21 (木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※上履きをご用意ください 	水分補給のしかたを見直し 熱中症を予防しましょう 命を守る“水” 講師:株式会社明治 食育指導士 堤秀子 様	7/20(水) 定員20名 
転ばん塾	7 / 14 (木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※タオルと上履きをご用意ください 	転ばん塾 理学療法士の指導のもと一緒に タオル体操で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	7/13(水) 定員20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 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) 7月13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



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
こんなこと
しています♪



すこやか倶楽部

5月6日(金)「詐欺予防のおはなし」

手稲コミュニティセンター 17名ご参加

手稲警察署生活安全課の巡査部長にきていただき、最近の特殊詐欺の手口や対策についてお話をきいたり、再現ドラマのビデオを拝見しました。参加の皆さんも大きくなぶきながら聞き入っていました。詐欺被害は他人事ではないと、改めて気を引き締めるきっかけになりました。



すこやか倶楽部

5月19日(木)「ていねパタンク」

手稲中央会館 大ホール 18名ご参加

パタンクの球の代わりに「ぐんていぬ」を投げ、チーム対抗で得点を競う、ていねオリジナルのゲーム「ていねパタンク」を行いました。参加者自身で軍手を丸めて作った「ぐんていぬ」はどれも表情豊かで作る事と遊ぶ事の両方を楽しんでいただけたようでした。



「おうちでチャレンジ！オンライン すこやか倶楽部」 5月11日(水) 4名ご参加

★Zoomを使ってテレビ電話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ています。熱中症予防のお話のあと、簡単なストレッチや脳トレを画面越しに一緒に楽しみました。マスクを外して気楽におしゃべりできるのもオンラインならでは！ぜひお気軽にご参加ください。



手稲中央地区福祉のまち推進センター主催

すこやか転ぼん塾

5月12日(木)「タオルを使った転倒予防体操」

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転倒予防体操を行いました。自宅でも体操に取り組んでもらいたい、という主催の福まちさんの思いから、今年度はタオルを用いた体操を実施しています。椅子に座ったままできる体操が多いので、ご高齢の方でも安心して取り組みますよ。初めての方もお気軽にご参加下さい。



介護予防教室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。

