

9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	9 / 2(金) 10:00～11:30	手稲コミュニティセンター 1階こぶし・しらかば (本町3条1丁目3-41)	栄養バランス取れていますか？ お元気さんの食生活教室 講師：手稲区保健センター管理栄養士様・食生活改善推進員のみなさま	8/26(金) 定員20名
	9 / 8(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	歌唱療法士の絹うたさんの歌と脳トレでリフレッシュしましょう ウクレレ演奏と歌 講師 絹うた&うつきー様	9/7(水) 定員20名

	開催日時	会場	内容	お申込み締切
転ばん塾	9 / 15(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	理学療法士の指導のタオル体操で転ばないからだ作り すこやか転ばん塾 講師：イムス札幌内科 リハビリテーション病院 様	9/14(水) 定員20名

共催) 手稲中央地区福祉のまち推進センター

◎どの会場も参加無料です。

◎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) 9月14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コードでお申し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

ひさいずみ こやま
682-1294 担当: 久泉・小山



chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp



◎9月は上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。

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

7月1日(金)「認知症サポーター養成講座」

手稲コミュニティセンター 1階和室 15名ご参加

手稲区第2地域包括支援センターとともに認知症サポーター養成講座を行いました。スライドや寸劇をまじえながら、認知症とはどんな病気なのか、認知症の人がどのような気持ちで過ごしているのかを学び、どのようなサポートがあれば認知症の人も住み慣れた地域での暮らしを続けられるのかを参加者同士で話し合いました。



すこやか倶楽部

7月21日(木)「熱中症予防講話 ～命を守る水～」

手稲中央会館 大ホール 19名ご参加

株式会社明治の食育指導士の堤様をお招きし、熱中症予防のお話しをしていただきました。熱中症の症状や予防に効果的な水分補給のポイントなどを教わり、「ためになった」「水分をしっかりとろうと思う」などの感想をいただきました。最後に簡単なストレッチで身体をほぐしました。



「おうちでチャレンジ！オンライン すこやか倶楽部」 7月13日(水) 5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。今回は足元の健康状態についての自己チェックをし、ふらつくとの回答が多かったためタオルを使ったストレッチと筋トレで下半身を重点的にほぐしました。初めての方も使い方をお教えしますので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

7月14日(金)「タオルを使った転倒予防体操」

手稲中央会館 大ホール 19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。主催の福まちさんと一緒にタオルを用いた体操のやり方をイラストで紹介したリーフレットをつくりました。自宅でも体操に取り組んでもらえるように、プリントを見ながら会場で実践してみました。あなたも一緒にやってみませんか？



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。

