



# 12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	12 / 2(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)	お口の健康のお話し <b>口腔機能の話</b> 講師：北海道歯科衛生士会 木本 恵美子様	12/1(木) 定員20名
	12/ 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	すこやか <b>レクリエーション</b> 頭と体をリフレッシュ♪ 	12/7(水) 定員20名
	開催日時	会場	内容	お申込み締切
転ばん塾	12/ 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) ※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 <b>すこやか転ばん塾</b> 講師：イムス札幌内科 リハビリテーション病院 様	12/14 (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) 12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 こやま  
担当: 久泉・小山



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



◎今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。

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

10月7日(金)「演歌体操」

手稲コミュニティセンター 1階和室 12名ご参加

体操指導員 大高一郎先生をお招きし、演歌体操を行いました。  
今回は、懐メロで大高先生の楽しい指導のもとで  
体を動かしました。1曲の予定が、盛り上がり2曲行いました。  
体操後はストレッチで体をほぐして楽しい時間を過ごしました。



## すこやか倶楽部

10月20日(木)「運転と介護予防」

手稲中央会館 大ホール 11名ご参加

手稲警察署から運転免許証の自主返納制度、高齢者の事故の話  
イムス札幌内科リハビリテーション病院・作業療法士齊藤先生  
からは運転に必要な能力のお話と30項目の自己チェック  
視野を広げるトレーニングなどを指導していただきました。



★「おうちでチャレンジ！オンライン すこやか倶楽部」 10月12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。今回はタオルを使ったタオル体  
操を行いました。ストレッチを重点的に行いました。  
口腔体操として、パタカラ体操、3文字しりとりを行いました。  
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

## すこやか転ばん塾

10月13日(金)「体力測定」

手稲中央会館 大ホール 15名ご参加

イムス札幌内科リハビリテーション病院・理学療法士塩原先生の指導で体力測定を行いま  
した。ストレッチをしてから、体力測定を5種目行いました。

すこやか転ばん塾主催の福まちさんと一緒に  
タオル体操を行ってます。転ばない為の  
体力づくり一緒にやってみましょう



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。

