

3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	3/3 (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)	漢字の意味や語源学びませんか 漢字おもしろ話 講師：北海道漢字教育 サポーターの会様	3/2(木) 定員20名
	3/9 (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	血圧と減塩の話 お薬の飲み方の話 講師：手稲なの花薬局 管理栄養士様 薬剤師様	3/8(水) 定員20名
転ばん塾	開催日時	会場	内容	お申込み締切
	3/16(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	すこやか転ばん塾 タオル体操 講師：イムス札幌内科 リハビリテーション病院様	3/15 (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。**

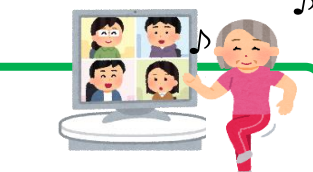
★「おうちでチャレンジ! オンラインすこやか倶楽部」

日時) 3月8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



◎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。

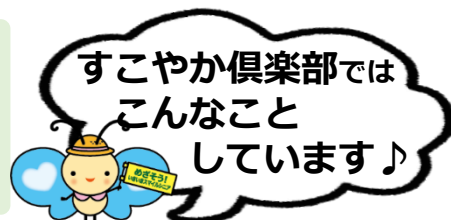
◎中止となった場合、会場に中止の張り紙を掲示いたします。申込された方には電話で連絡申し上げます。

◎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

1月6日(金)「リズム体操と脳トレ」

手稲コミュニティセンター 1階和室 18名ご参加

今回は、リズムに合わせて体操を行いました。音楽は、演歌 洋楽などを盛り込んで座って出来る体操を行いました。リズムに合わせて、脳トレをした時は、手と足が一緒になったりと失敗すると皆さん自然と笑顔が見られてました。音楽を聴きながら自宅で足踏みするのもいい運動になりますよ。



すこやか倶楽部

1月19日(木)「防災講座」

手稲中央会館 大ホール 10名ご参加

札幌市危機管理局危機管理課の方に来て頂き、防災について講話して頂きました。災害の説明や地震防災マップなどの講話をしていただきました。皆さん真剣にメモをとる姿が見られていました。事前の備え、正しい知識の必要性を改めて再認識されてきました。



「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」 1月11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。今回ZOOMのやり方をご説明させて頂き1名の方が、新しく参加して頂きました。タオル体操と脳トレなどを盛り込んだ教室になってます。是非、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

1月12日(金)「タオル体操」

手稲中央会館 大ホール 18名ご参加

イムス札幌内科リハビリテーション病院

理学療法士の塩原先生の指導で、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います。今回はタオルで出来る筋トレや冬道の歩き方も教わりました。その他にコグニサイズもおこなって頂き盛りだくさんの時間でした。



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。

