




# 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	7/7 (金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター 和室こぶし・しらかば (本町3条1丁目3-41)	お口の事知りたくありませんか? <b>口腔機能の話</b> 講師：北海道歯科衛生士会様 	当日受付 申込不要
	7/20 (木) 10:00~11:30	手稲中央会館 <b>受付終了しました</b>	純平おじさんによる懐かしの フォークソングと、ポレポレさんの オカリナを楽しみましょう~ <b>すこやか音楽会</b> 演奏者 歌：純平おじさん 演奏者：ポレポレさん 	7/19(水) 事前申込 35名
転ばん塾	開催日時 7/13(木) 10:00~11:30	会場 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 	内容 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	お申込み締切 当日受付 申込不要

◎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

◎**会場や、教室内容によって申し込みが必要となります。ご注意ください**

◎会場でのマスク着用は個人の判断とさせていただきます。

◎検温、ならびに感染対策のため消毒と換気を実施しております。

◎**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12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コードでお申し込み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

担当 さいとう こやま  
齋藤・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。

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 5月11日(木)「フレイル予防(虚弱)」

手稲中央会館 大ホール

株式会社明治様を、講師にお招きし「フレイル」についてお話して頂きました。フレイルの予防に大切な、食事のポイントなどを、お話して頂きました。参加者さんは、普段の食事に、たんぱく質を足してますよと、普段から心がけているかたもいらっやいました。栄養を取ってフレイルを予防しましょう。

### すこやか倶楽部 5月18日(木)「ご当地体操」

手稲中央会館 大ホール

全国には、たくさんのご当地体操があります。今回は北海道のご当地体操の他に信州地方の体操や沖縄の体操などを実施。ストレッチをして、全国の体操を楽しく行いました。皆さん何回かやるうちに、体操をマスターしていました。

### ★「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」 5月10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

外出や対面での活動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とストレッチ体操や方言クイズを、行いました。沖縄の方言は難しいねと、盛り上がりました。オンラインすこやか倶楽部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 5月12日(木)「すこやか転ばん塾」

すこやか転ばん塾

手稲コミュニティセンター

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いました。転ばん塾も7年目を迎えました。

今回は、線にそって歩き方の練習や、コグニサイズを行いました。

是非、一緒に体操を楽しみませんか。



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を控えていただく事があります。
- 会場でのマスク着用は個人の判断とさせていただきます。
- 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。

