

# 10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
すこやか倶楽部	10/6 (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)	貴方も、認知症の方を 地域で支えるサポーターに! <b>認知症サポーター 養成講座</b> 講師：手稲区第2地域包括 支援センター	当日 受付
	10/19 (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	体と頭を柔らかくする秋! <b>ストレッチと脳トレ</b> 講師：訪問看護ステーション ピンポンハート	当日 受付
	開催日時	会場	内容	お申込み 締切
転ばん塾	10/12(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 <b>体力測定</b> 講師：イムス札幌内科 リハビリテーション病院様	当日 受付



◎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

◎会場でのマスク着用は個人の判断となります。

◎会場内の換気、手指消毒のご協力をお願いします。

◎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) 10月11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 手稲区介護予防センター中央・鉄北

お問合せ

☎ (011) 682-1294 担当 さいとう 斎藤・こやま 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 8月10日(金)「熱中症予防のお話」 参加人数12名

手稲中央会館 大ホール

手稲区第2地域包括支援センターの保健師をお招きし、熱中症予防のためのお話を聞きました。熱中症とはどのような状態なのか、ご年配の方が熱中症になりやすい理由は何か、という事を確認した上で、熱中症予防のために取り組める事としてこまめな水分補給、エアコンを用いての室温や湿度の環境調整、望ましい服装などを学びました。「自分は熱中症になったことは無いと思っていたが、今日の話聞いて思い返すと、あの時は熱中症になりかけていたのかも」というお声や、「毎日、水分を2リットル以上とるようにしているよ」といった取組みも聞かれました。

## すこやか倶楽部 8月17日(木)「ボッチャ大会」 参加人数17名

手稲中央会館 大ホール

ご年配の方も気軽に室内で楽しめる軽スポーツ、『ボッチャ』の大会を開催しました。参加者で4つのチームを作り、リーグ戦の形式で対決！最後まで勝敗がわからない試合に、みなさん白熱して挑まれ、カッコ良い投球フォームで投げてくださいました。同じチームのメンバーとは励まし合い、対戦チームのメンバーとも応援しあう、楽しい大会になりました。

## ★「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」 8月9日(水)

参加人数 4名

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。

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。この日も暑かったですが、汗を拭くことも体操の道具としても使える、タオルを用意して頂き体操を行いました。

後半は北海道の難読地名をあてる脳トレを行い、そこから皆様の各地での思い出や、ご経歴を語っていただきました。



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

イムス札幌内科リハビリテーション病院

8月4日(金)「すこやか転ばん塾」手稲コミュニティセンター 参加人数17名

イムス札幌内科リハビリテーション病院 理学療法士の先生のご指導のもと、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。タオルを使って、座ったままでできるストレッチや筋トレに取り組みました。

この日はたいへんな猛暑だったので、途中の水分休憩を多めにし、皆さん頑張って取り組んでおられました。なるべく早く、涼しくなってほしいですね。



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。

