



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
すこやか倶楽部	12/1 (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) ※上履きをご用意ください 	聴こえと認知症 「聞こえづらくなる」事と認知症 の意外な関連…。 講師:ひまわり補聴器センター	当日 受付
	12/14 (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	屋内で楽しめる カーリング♪ カーリンコン 講師:北海道カーリンコン協会	当日 受付
	開催日時	会場	内容	お申込み
転ばん塾	12/21 (木) 10:00~11:30	北武ケアセンター (本町3条4丁目2-5) ※上履きをご用意ください 会場わからない方は 予防センターまでご連絡ください 	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	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。

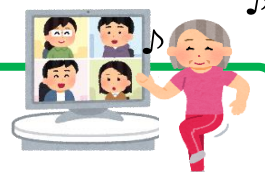
★「おうちでチャレンジ! オンラインすこやか倶楽部」

日時) 12月13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用意ください)

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 手稲区介護予防センター中央・鉄北

お問合せ

☎ (011) 682-1294

担当: 齋藤・増川

✉ chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp

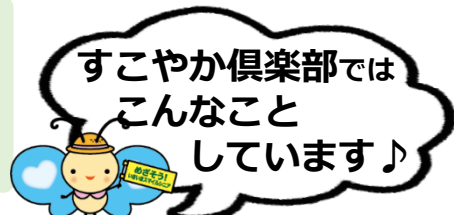


◎今月は上記日程での開催を予定しております。

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 10月6日(金)「認知症サポーター養成講座」 参加人数8名

手稲コミュニティセンター和室 こぶし・しらかば

手稲区第2地域包括支援センターの社会福祉士を講師に、認知症の正しい知識や付き合い方を学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催しました。認知症の症状、当事者や家族の気持ちを学ぶ中で、参加者の皆さんからも認知症と思われる方と接した体験が語られたりもしました。

札幌市では高齢者のおよそ9名に1名は認知症とされる中、今後の認知症との付き合い方を学ぶ、勉強会となりました。

すこやか倶楽部 10月19日(木)「ストレッチと脳トレ」 参加人数18名

手稲中央会館 大ホール

訪問看護ステーション「ピンポンハート」の看護師、理学療法士、作業療法士の方々をお招きして楽しく取り組めるストレッチ体操や脳トレをおこないました。特に脳トレは「明後日の3日後は何曜日?」「歌謡曲『上を向いて歩こう』を手話で歌ってみましょう」などユニークなものが多く、皆さん真剣に取り組まれていました。

★「おうちでチャレンジ!オンラインすこやか倶楽部」 10月11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。

ストレッチ体操を始め、漢字クイズなどの脳トレをさせていただきました。



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

10月12日(木)「体力測定」

北武ケアセンター 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、体力測定を行いました。握力や椅子からの立ち座り、片足で立ち続ける等の動作から、筋力やバランス能力を測定します。測定結果は他人と比べるのではなく、自分がこれからどんな部分を重点的に頑張っていけば良いかを知る為に活用します。

転ばない体を一緒に作って、冬に備えましょう!



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。

