

3月のすこやか倶楽部/転ばん塾

すこやか倶楽部・転ばん塾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	3/1 (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 (手稲本町3条1丁目3-41)	演歌体操 講師：大高 一郎 様	定員 15名 2/29 締切
	3/14(木) 10:00~11:30	手稲中央会館 大ホール (手稲本町2条2丁目4-26) ※上履きをご用意ください	防犯講話 講師：手稲警察署 様	当日 受付
	開催日時	会場	内容	お申込み
転ばん塾	3/21 (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 (体力測定を実施します) 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

共催) 手稲中央地区福祉のまち推進センター

◎どの会場も**参加無料**です。

◎水分補給用の飲み物を持参ください。

◎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・お問合せ

手稲区介護予防センター中央・鉄北

☎ (011) 682-1294 担当: 齋藤 増川

✉ chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp



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



先月の
すこやか倶楽部は
こんなことを
しました♪

すこやか倶楽部 1月5日(金)「百人一首」参加人数 13名
手稲コミュニティセンター和室こぶし・しらかば

お正月ということで、恒例で行っているプログラムです。北海道ならではの木札を使い、読み手も参加者様に担当していただきました。慣れている方が取り札の読みを教えてあげたり、お互いに確認しながら取ったりと、参加者様同士でコミュニケーションをとりながら行っていました。「懐かしい」「久しぶりで楽しかった」など、楽しんでいただけた様子でした。

すこやか倶楽部 1月18日(木)「ボッチャ」参加人数 22名
手稲中央会館 大ホール

ジャックボールという的になるボールに、各チームのボールをどれだけ近づけられるかを競うゲームです。先に投げたボールに当たって形勢逆転するなど、最後まで勝負がわからない場面もありました。うまくジャックボールに近づけられたとき、勝敗が逆転した場面など、皆さんで盛り上がっていました。

「おうちでチャレンジ！ オンライン すこやか倶楽部」 1月10日(水)
参加人数4名

Zoomを使い、ご自宅から参加していただくすこやか倶楽部です。
参加者の皆様と楽しくコミュニケーションをとりながら
実施しています。
今月はストレッチや筋力アップの体操を始め、指を動かしたり
発声や口を動かすトレーニングを行いました。



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 1月11日(木)「座って行う体操・コグニサイズ」
手稲中央会館 大ホール 参加人数 22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。タオルを使い、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。

体操の後は認知症予防+運動を一緒に行う「コグニサイズ」を行いました。1・2・3とステップを踏みながら、3の倍数で手をたたくなど、考えながら運動することで、頭と体の良いトレーニングになります。課題を徐々に難しくしていくことで、「ここ間違えちゃった」「繰り返して行なったら出来た」など、難しいながらも達成感が得られた様子でした。