

5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	5/9 (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	皆さまおなじみですが 正しい方法をレクチャーします ラジオ体操 講師：ラジオ体操連盟 様	当日 受付
	5/16(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	健康と腸の関係 講師：札幌ヤクルト販売 株式会社 様	定員 25名 5/13 締切
	開催日時	会場	内容	お申込み
転ばん塾	5/10 (金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター ホール (体育室) (手稲本町3条1丁目3-41) ※上履きをご用意ください	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

◎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。

裏面にも詳しい
ご参加方法を
載せています

★「おうちでチャレンジ! オンラインすこやか倶楽部」

日時) 5月8日(水) 13:30~14:00

申込ページQRコード

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。



札幌市手稲区介護予防センター中央・鉄北

☎ (011) 682-1294

✉ chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp

手稲本町2条2丁目1-1 担当: 齋藤 増川



【ピックアップ！ 3月のすこやか倶楽部】



手稲警察署の方より、特殊詐欺に関する防犯のお話を聞きました。

詐欺の手口は様々であり、いろいろなパターンを知ることができました。

また、手稲区で実際に起きた事例の紹介もあり、詐欺は他人事ではなく、自分にも起こる可能性は十分にあるということに気づくことができました。

健康で安全な暮らしを守るために、今後もしすこやか倶楽部で学ぶ機会をつくっていきたいと思います。

オンラインすこやか倶楽部に参加しませんか？



zoom

毎月第2水曜日の13:30～14:00に、「ZOOM」アプリを使ってオンラインで参加いただける、すこやか倶楽部です。
主にストレッチや筋力アップの体操、脳トレなどを行っています。

<参加手順>

- ① 「ZOOM」をお使いのパソコンもしくはタブレット・スマートフォンにアプリをダウンロード・登録
- ② チラシ表面のQRコードからオンラインすこやか倶楽部をお申込
- ③ 当日は「ZOOM」より、お申込み時にお送りするミーティングIDとパスコードを入力して参加

ご希望の方には、ZOOMの登録・オンラインのお申込み方法・サインイン(参加)の方法など、予防センターがお電話や訪問にてサポートいたします。

慣れていただければ、お気軽に参加できます。

おうちでカラダとアタマを動かす機会をつくりませんか？

札幌市手稲区介護予防センター中央・鉄北

☎ (011) 682-1294

✉ chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp

