4月 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歳以上のお元気なかたを対象に、札幌市の委託を受けて、介護予防を目的に開催している教室です。



開催日時	会場	内容
4/4（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）	安全にスマホを利用するために スマホ詐欺の種類と対策法を学びましょう **スマホの基本と詐欺対策** 講師：ソフトバンク株式会社 ★定員１８名　3/27締切★
4/9（水） 13:30～14:00	**オンライン（ZOOM）** ※裏面に詳しいご参加方法を載せています	**オンラインすこやか倶楽部 体操・脳トレ** 当日までにこちらの QRコードよりお申込ください
4/10（木） 10:00～11:30	**手稲中央会館 大ホール** （手稲本町2条2丁目4-25）	**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-ション病院 共催：手稲中央地区福祉のまち推進センター ★お申込み不要★
4/17（木） 10:00～11:30	**北武ケアセンター** （手稲本町3条4丁目2-5）	**高血圧、高コレステロールの 予防と服薬のお話** 講師：なの花薬局手稲駅前店 薬剤師 工藤様　管理栄養士　荒井様 ★お申込み不要★

◎どの会場も参加無料です。

◎水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。

◎手稲中央会館、北武ケアセンターは上履きもご持参ください

◎日程および内容は変更になる場合があります。



©TEINE WARD SAPPORO

★お申込み・お問合せ★
札幌市手稲区介護予防センター中央・鉄北
☎(011)682-1294　（平日8:45～17:15）
chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp
担当：齋藤　増川

当センターの
ホームページQRコード
こちらにも
情報を掲載しています

【ピックアップ！　2月のすこやか倶楽部】

鍼灸院の先生をお招きし、気功をご指導いただきました。
気功は、伝統的な中国医学に含まれる養生医学の一分野であり、健康の増進や病気の治療に使われてきたそうです。気功とは何か、気功の種類などについて学んだのち、先生に教えていただきながら体験しました。
気功は多くの種類があるそうですが、全身を整える方法や、首や腰、膝など部位別の痛みに対する方法など、自宅で気軽に実践できる内容を教えていただきました。
はじめて体験する方がほとんどで、「楽しみにしてきた」と話される方や、「気功だから参加した」というすこやか倶楽部初参加の方もいらっしゃり、皆さん楽しみながら体験していただきました。



オンラインすこやか倶楽部に参加しませんか？

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く、すこやか倶楽部です。
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＞

申込ページ
QRコード

① 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「ZOOM」アプリをダウンロード・登録してください

② 右側のQRコード（チラシ表面にもございます）より、オンラインすこやか倶楽部をお申込みください
申込フォームよりミーティングIDとパスコードが通知されます

③ 当日は「ZOOM」画面に、ミーティングIDとパスコードを入力してご参加ください

ご希望の方には、ZOOMの登録・オンラインすこやか倶楽部のお申込み方法・サインイン（参加）の方法など、予防センター職員が電話や訪問にてサポートが可能です。
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？

ぜひご参加ください
みんなでつながる、広がる
介護予防

札幌市手稲区介護予防センター中央・鉄北
☎（011）682-1294（平日8:45～17:15）
chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp