

◎5月は下記日程での開催を予定しておりますが、今後の情勢によっては急遽中止となる可能性もございますので予めご了承ください。◎中止となった場合、会場に中止の張り紙を掲示いたします。申込された方には電話で連絡差し上げます。◎すこやか倶楽部の開催の有無に関しましては予防センターまでお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。

5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	お申込み締切
すこやか倶楽部	5 / 6 (金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター 1階 和室 (本町3条1丁目3-41)	受付(体温測定等) 自分は大丈夫と思っていませんか? 詐欺被害にあわないために 対策方法を学びましょう 詐欺予防講話 講師: 手稲警察署様	5/2(月) 定員20名
	5 / 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	受付(体温測定等) 軍手で作った ていぬくん を ペタンの球として行うゲームです ていぬペタンク 講師: ていぬペタンクねつとの皆様	5/18(水) 定員20名

	開催日時	会場	内容	お申込み締切
転ばん塾	5 / 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) ※タオルと上履きをご用意ください	受付(体温測定等) 転ばん塾 理学療法士の指導のもと 一緒に体を動かしましょう♪ 講師: イムス札幌内科 リハビリテーション病院 様	5/11(水) 定員20名

◎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

◎新型コロナウイルス感染予防のためお申込みの上 ご参加ください。

◎マスク着用の上、会場での感染対策にご協力お願いいたします。

◎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) 5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
お問合せ

手稲区介護予防センター中央・鉄北



682-1294

ひさいずみ はが
担当: 久泉・芳賀



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。

すこやか倶楽部では
こんなこと
しています♪



すこやか倶楽部

健康に関する講話や体操、音楽など、
様々な内容を通じて介護予防に取り組む
きっかけづくりの教室です。地域の身近な
場所で開催し、参加者の方が楽しく交流
する機会を設けています。

すこやか転ぽん塾

理学療法士の塩原氏を講師に迎え
「健康寿命を伸ばそう！」を合言葉に
脳トレを交えながら無理なく楽しみな
がらできる体力づくりをしています♪

※3月はまん延防止等重点措置期間のため中止しました

「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」 3月16日(水) 4名ご参加

★ 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

外出や対面を控えている皆様に、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ました。

最近よくお困りごととして耳にする「握力低下」を予防する
簡単トレーニングやタオル体操を実施。

最後には平家物語など日本文学の穴埋めクイズを行いました。
マスクを外してお話ができるのもオンラインならではの！
毎月第二水曜日に実施しています。ぜひお気軽にご参加ください。



まだしばらくは集まりに出かけるのは控えたい…

★ そんなあなたにはこちらもおススメ！

「手稲本町おさんぽマップ」

長引く自粛で閉じこもりがちになっている方々にも、
楽しんで体を動かしてもらいたい！と「おさんぽマップ」を作成しました。
ウォーキングで公園をめぐって完成させる「公園の名前ビンゴ」や、よく目にしてい
るのに見過ごしがちなアレを見つける「探してみよう！」など、住み慣れた手稲本町
をいつもとは違う目線で再発見しながらおさんぽを楽しみましょう。
大きいサイズの用紙もご用意できます。お気軽にお問合せください！



配架場所：介護予防センター中央鉄北(手稲本町2条2丁目1-1村田ビル)入口に置いてあります！
ほか 手稲区役所/手稲区社会福祉協議会/手稲まちづくりセンター/手稲中央会館など

すこやか倶楽部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。
- マスクの着用と消毒液の使用をお願いします。
- 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。

