



◎12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。

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 | お申込み締切 |
|---------|-------------------------------|---|--|------------------|
| すこやか倶楽部 | 12/3(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) …調整中… | 12/2(木) 定員20名 |
| | 12/9(木) 10:00~11:30 | 手稲中央会館 大ホール (本町2条2丁目4-26) ※上履きをお持ちください  | 受付(体温測定等) 低栄養予防と 薬局の使い方の おはなし 講師: なの花薬局 様 | 12/8(水) 定員20名 |

| | 開催日時 | 会場 | 内容 | お申込み締切 |
|------|--------------------------------|---|--|-------------------|
| 転ばん塾 | 12/16(木) 10:00~11:30 | 手稲中央会館 大ホール  (本町2条2丁目4-26) ※タオルと上履きをお持ちください | 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 | 12/15(水) 定員20名 |

- ◎どの会場も**参加無料**です。 (主催) 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**お申込みの上でのご参加**ください。
- ◎**日程および内容は変更になる場合があります。**

★参加申込み
お問合せ

手稲区介護予防センター中央・鉄北



ひさいずみ はが
682-1294 担当: 久泉・芳賀



chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp



すこやか倶楽部を以下の条件付きで実施させていただきますことを予めご了承下さい。

- 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。
- 水分等はご持参下さい。
- 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。



新規参加者
大歓迎!

★「おうちでチャレンジ! オンラインすこやか倶楽部」

新型コロナウイルス感染拡大により、人と集まる機会や外出がしづらい状況が続いていますが、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いたします!



日時) 11月 22日(月) 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)

参加費) 無料 ※接続に伴う通信料は自己負担となります。

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。

参加申込手順)

- ① 右のQRコードをカメラ機能で読み取ります。
- ② 社会福祉協議会の申込ページが開きますので画面の記載に従い、

お名前・ご自身のメールアドレス・電話番号
をご入力ください。

※ご自身のメールアドレスはお間違えのないようご注意ください。

内容確認→送信→送信完了まで進んだら申込終了です。

- ③ 入力いただいたメールアドレスにメールが届きます。

「chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp (介護予防センター中央鉄北)」
のアドレスを受信できるようにしておいてください。

※ドコモの方はパソコンからのメールが届かない場合がありますのでセンターまでご相談ください。

メールには当日にZOOMで入室するための
「ミーティングID」「パスコード」が記載されていますので、
削除したりせず当日まで保管してください。

注意事項: ① ZOOMを30分使用した際の通信量は約300MB (メガバイト) と言われています。
Wi-Fi環境での利用を推奨しておりますが、ない場合でも利用は可能です。
その場合はスマートフォン等ご契約のデータ通信量のご確認をお願いいたします。

- ② 通信機器の貸し出しは行っていませんので、ご了承ください。
- ③ ご参加中に体調不良が生じた場合は途中退席しても構いません。
- ④ ご参加の際は、周りを片付ける等安全な環境でご参加ください。



☆ZOOMのインストール方法や申込方法などわからない方には無料の「手順書」をお渡しします。初めての方もお気軽にお問い合わせ・ご参加ください。

申込ページQRコード



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。

詳しくは 介護予防センター中央・鉄北 (☎682-1294) までお問い合わせください。

介護予防センター運営事業は介護保険法に基づいた札幌市の委託事業です。