



◎1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。

1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 | 1 / 7 (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) 火災対策できていますか? 冬の火災予防 講師:手稲消防署様 | 1/6(木) 定員20名 |
| | 1 / 20 (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) 腸を元気にして健康な毎日! おなか健康教室 講師:ヤクルト 「腸トレマスター」様 | 1/19(水) 定員20名 |

| | 開催日時 | 会場 | 内容 | お申込み締切 |
|------|----------------------------------|---|---|------------------|
| 転ばん塾 | 1 / 13 (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 | 1/12(水) 定員20名 |

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。

◎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。

◎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) 12月22日(水)・1月26日(水) いずれも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
先月はこんなこと
しました♪



すこやか倶楽部

11月11日(木)「楽しくわかる スマホ体験教室」

手稲中央会館 大ホール 12名ご参加(新規3名)

「スマホを持っているけど使い方がわからない」「興味はあるけどちょっとコワイ」という皆様の声を受け、ソフトバンクからスマホアドバイザーを講師に招き、スマホ体験教室を開催しました。

操作するときの指先の使い方を実際にスマートホンの地図やカメラなどの操作をしながら学んでいただきました。「こんなことが出来るんだ」「楽しかった」という声もあがりスマホに少し親しみを感じていただけただけでした。



すこやか倶楽部

11月18日(木)「健康の知恵袋～血圧ってなあに？」

手稲中央会館 大ホール 19名ご参加(新規1名)

手稲区第2地域包括支援センターの保健師2名をお招きし、血圧について学びました。講義の最後は「第二の心臓」ともいわれる ふくらはぎのストレッチを一緒に行い、体もスッキリとして解散しました。



すこやか転ばん塾

11月5日(金)「体力測定会」

手稲コミュニティセンター ホール 12名ご参加

イムス札幌内科リハビリテーション病院・塩原理学療法士の指導で体力測定を実施しました。歩く速さや立ち座り・バランスを保つための筋力など、5項目の測定を行いました。誰かと比べるのではなく、自分の体力がコロナでの自粛前と今を比べてどのように変化しているかを確かめてもらうよい機会となりました。

『おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部』 11月22日(月)3名ご参加(新規1名)

☆Zoomを使ってインターネット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。食事の栄養バランスを自分の手の平で調節する方法や気軽にできるストレッチ、脳トレなどギュッと盛り込んだ30分でした。マスクを外してお話しできるのもオンラインならでは！お出かけしにくくなる冬期間にもぴったりです。ぜひお気軽にご参加ください。



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。

