

◎6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させていただきますようお願い申し上げます。

6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	6 / 3(金) 10:00~12:00 ※雨天時は屋内に変更します	集合場所 手稲コミュニティセンター 2階視聴覚室 (本町3条1丁目3-41)	受付(体温測定等) やまなみ手稲さんに地域の自然のことを教わりながら ぶらり歩き 手稲本町ウォーキング 講師: やまなみ手稲の皆様	6/2(木) 定員15名
	6 / 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) ※上履きをご用意ください	受付(体温測定等) ゲームをしながら楽しく知ろう! ふだんの暮らしのボランティア 講師 手稲区社会福祉協議会様 第2層生活支援コーディネーター様	6/8(水) 定員20名
転ばん塾	6 / 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) ※タオルと上履きをご用意ください	受付(体温測定等) 体力測定会 健康維持のためには、自分の体の変化を知ることが大事です 講師: イムス札幌内科 リハビリテーション病院 様	6/15(水) 定員20名

歩きやすい
服装で
ご参加下さい



◎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) 6月8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

4月14日(木)「コロナ禍のフットケア」

手稲中央会館 大ホール 17名ご参加

フットケアアドバイザーの横野氏に来ていただき、健康寿命を延ばすフットケアとして足の健康やお手入れ方法について学びました。安定した歩き方や足指ほぐしなどの実演を交えた講話に、参加されたみなさんも自分で歩き続ける身体を維持することの大切さをあらためて実感したようでした。



すこやか倶楽部

4月21日(木)「サッポロスマイル体操」

手稲中央会館 大ホール 17名ご参加

「サッポロスマイル体操」はバランス & ストレッチ・筋トレ・脳トレ・口腔(誤嚥の防止と飲み込みと口周りの筋肉の強化)の4つのバージョンがある札幌市の介護予防体操です。初めてでも動画を見ながら簡単にできて、笑いながら楽しく体を動かしました。



「おうちでチャレンジ！オンライン すこやか倶楽部」 4月13日(水) 5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。動画を見ながら一緒にサッポロスマイル体操をしたり、ヒントを出し合い 全員の答えを一致させるレクレーションを行いました。マスクを外してお話できるのもオンラインならではの！ぜひお気軽にご参加ください。



手稲中央地区福祉のまち推進センター主催

すこやか転ぼん塾

4月1日(金)「タオルを使った転倒予防体操」

手稲コミュニティセンター ホール 15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転倒予防体操を行いました。自宅でも体操に取り組んでもらいたい、という主催の福まちゃんの思いから、今年度はタオルを用いた体操を参加者のみなさんと一緒につくりあげていくことになりました。初めての方もお気軽にご参加下さい。



介護予防教室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。

