



◎8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。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。

8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	8 / 4 (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 	ネットを踏まないように歩いて楽しく頭の体操♪バランス力向上にも！ ふまねっと 講師：ふまねっとサポーターのみなさま	8/3(水) 定員20名
	8 / 18 (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 	笑う健康体操とヨガの呼吸を組み合わせた笑いヨガ。笑って元気に！ 笑いヨガ 講師：笑いヨガ インストラクター 櫻井英代 様	8/17(水) 定員20名

	開催日時	会場	内容	お申込み締切
転ばん塾	8 / 5 (金) 10:00~11:30	手稲 コミュニティセンター (本町3条1丁目3-41) ※タオルと上履きをご用意ください  	転ばん塾 理学療法士の指導のもと一緒にタオル体操で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	8/4(木) 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) 8月10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

6月3日(金)「手稲本町ウォーキング」

手稲コミュニティセンター集合 11名ご参加

手稲山周辺の自然に詳しい「やまなみ手稲」さんにご協力いただき、ウォーキングを行いました。コミュニティセンターを出発し、坂を上り市民の森入り口まで歩きました。いつもなんとなく目にしていた花や草木について名前や特徴などを教わりながらおしゃべりも楽しく全員が歩ききることが出来ました。



すこやか倶楽部

6月9日(木)「ふだんの暮らしのボランティア講座」

手稲中央会館 大ホール 14名ご参加

第2層生活支援コーディネーターさんと一緒に、ふだんの暮らしの中でのちょっとした困りごとの支え合いを疑似体験する「助け合いゲーム」を行いました。こういうことで困っているのか、これくらいならできる、など地域での支え合いについて身近に感じていただけたようでした。



「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」 6月8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ています。インターネットを安全に使うためのワンポイント講座のあとはタオルを使ったストレッチを画面越しに一緒に楽しみました。マスクを外して気楽におしゃべり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

すこやか転ばん塾

6月16日(木)「体力測定会」

手稲中央会館 大ホール 14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行いました。コロナ禍を経ても心身機能の低下がみられず運動を続けてきた効果を実感することが出来ました。転ばん塾では椅子に座ったままできる体操が多くご高齢の方でも安心して取り組みます。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。

