


# 10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	10 / 7 (金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター 1階こぶし・しらかば (本町3条1丁目3-41)	おなじみの曲に合わせて 楽しく踊って健康に！ <b>演歌体操</b> 講師：大高一郎様	10/6(木) 定員15名
	10 / 20 (木) 10:00~12:00	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	<b>運転と介護予防</b> ～運転免許を自主返納する前に生活の足のこと考えてみませんか？～ 講師：手稲警察署 様 イム札幌内科リハビリテーション病院 様	男性あつまれ 10/19(水) 定員20名

	開催日時	会場	内容	お申込み締切
転ばん塾	10/ 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) ※タオルと上履きをご用意ください	受付(体温測定等) <b>体力測定会</b> 健康維持のためには、自分の体の変化を知ることが大切です 講師：イム札幌内科 リハビリテーション病院 様	10/12 (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) 10月12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 こやま  
担当：久泉・小山



[chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp](mailto:chuotetsuhoku@sapporo-shakyo.or.jp)



◎今月は上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申し上げます。

◎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。

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

8月4日(金)「ふまねっと」

手稲中央会館 大ホール16名(新規1名)ご参加

ふまねっとはゆっくりとした声かけに合わせてネットを踏まないように進む脳と体の両方に効果のある運動です。ステップを間違えても「脳の血流が良くなるよ！」とサポーターの皆様のご指導で楽しく実施することができました。



## すこやか倶楽部

8月18日(木)「スマイル体操」

手稲中央会館 大ホール 15名ご参加

雨が降り続いて全国的に風水害が増えているため、札幌防災ハンドブックで防災について、皆さんと確認しました。予防センター職員と、今回はサッポロスマイル体操をしました。手拍子や足拍子は力強くリズムが揃い「スマイル」が見られました。



「おうちでチャレンジ！オンライン すこやか倶楽部」 8月10日(水) 3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

暑い日々が続くなか、皆さんには食中毒注意の説明をさせて頂きました。そのあとに、タオルを用意しておいてもらいタオル体操を行ない。最後は、脳トレ(謎かけ)を盛り込んだ30分でした。謎かけは、積極的に手をあげ答えてくださり、盛り上がりました。初めての方も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

8月5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 19名ご参加

すこやか転ばん塾主催の福まちさんと一緒に作った、タオルを用いた体操のリーフレットを見ながら、会場で実践してみました。脳トレをまじえた運動では「やってみたらできないね」と楽しく過ごすことが出来ました。皆さんもリーフレットを使って自宅でも体操に取り組んでみませんか。



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。

