

11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	11 / 10(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	11/9(水) 定員20名
	11/ 17(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	血流を良くするための生活習慣を学びましょう！ 血流改善の話 講師：花王グループ カスタマーマーケティング(株)	11/16(水) 定員20名
	開催日時	会場	内容	お申込み締切
転ばん塾	11/ 4(金) 10:00~11:30	手稲コミュニティセンター ホール  (本町3条1丁目3-41)	理学療法士の指導のタオル体操で転ばないからだ作り すこやか転ばん塾 講師：イムス札幌内科 リハビリテーション病院 様	11/2 (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) 11月9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用意ください)

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



◎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。

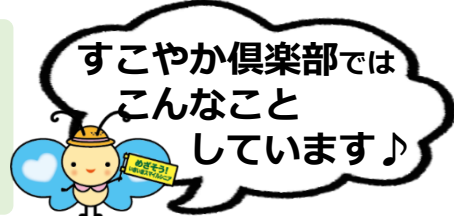
◎中止となった場合、会場に中止の張り紙を掲示いたします。申込された方には電話で連絡差し上げます。

◎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。

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 9月2日(金)「お元気さんの食生活」

手稲コミュニティセンター 1階 和室 16名(新規1名)ご参加
手稲区保健センター食生活改善推進員のみなさまに、来ていただき、「お元気さんの食生活教室を開催しました。
その日の、食べた食事を皆さんチェックすると、普段足りてない食材が確認でき「海藻足りてないね」の意見が多数聞かれました。「まんべんなく」食事を取って行きましょう。



すこやか倶楽部 9月8日(木)「ウクレレ演奏と歌」

手稲中央会館 大ホール 20名ご参加(新規3名)
歌唱療法士の絹うた&ウッキーさんをお招きし、歌とウクレレと脳トレをまじえて、演奏をして頂きました。
3年ぶりの絹うた&ウッキーさん、懐かしい曲で皆さんを、笑顔にして頂き、皆さん口ずさみながら、楽しく聞かれてました。



★「おうちでチャレンジ!オンラインすこやか倶楽部」 9月14日(水) 4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

自宅にいても楽しく運動や交流が出来るようオンラインですこやか倶楽部を開催しています。お互い自己紹介をして交流していただきタオルを使った筋トレをしました。最後に魚編の漢字クイズをし、魚編のクイズは、皆さん直ぐに答えができました。魚クイズの答えと共に、魚の話題で交流も深まりました。



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

9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19名ご参加新規3名

すこやか転ばん塾主催の福まちさんと一緒にタオルを使用した体操のリーフレットを見ながら、会場で実践しました。
足でリズムを取り、3の倍数で手拍子をする運動もしました。
タオル体操は、自宅でも取り組めます。
みなさんも、一緒にやってみませんか？



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。

