



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 | 1/6 (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) | 今年一発目は リズム体操と脳トレ 音楽に合わせて 脳トレと体操しましょう  | 1/5(木) 定員20名 |
| | 1/19 (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 | 災害・危機に備えて この機会に知って欲しい 防災講座 協力：札幌市危機管理局 | 1/18(水) 定員20名 |
| | 開催日時 | 会場 | 内容 | お申込み締切 |
| 転ばん塾 | 1/12(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 | 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 | 1/11 (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) 1月11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



◎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

11月10日(木)「笑いヨガ」

手稲中央会館 大ホール 17名ご参加

笑いヨガティーチャー・ラフターアンバサダー
櫻井 英代先生をお招きし「笑いヨガ」を行いました。
笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸を
組み合わせたものです。笑っているうちに、皆さん自然と
笑顔になられてました。写真は、元気いっぱいのポーズです。



すこやか倶楽部

11月17日(木)「血流改善の話」

手稲中央会館 大ホール 16名ご参加

花王グループカスタマーケティング(株)の方を講師にお招きし、
血流改善のお話しをして頂きました。血流を良くするための
食事、運動 入浴方法など講話して頂きました。頭のマッサージも
教えていただきました。



「おうちでチャレンジ！オンラインすこやか倶楽部」 11月9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

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。今回はタオルを使ったタオル体
操を行いました。ストレッチを重点的に行いました。
口腔体操として、早口言葉や、歌手あてクイズをし、皆で歌を
歌いましたオンラインだから、出来ることです。是非一緒に！！



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

11月4日(金)「タオル体操」

手稲コミュニティセンター 大ホール 17名ご参加

イムス札幌内科リハビリテーション病院
理学療法士の塩原先生の指導で、すこやか転ばん塾主催の福まちさんと一緒に
タオル体操を行っています。

脳トレも折り込んで下さり皆さん楽しく運動が出来ています
転ばない為の体力づくり一緒にやってみましょう



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。

